

ERNESTO MARQUEZ FILHO

A ATIVIDADE FÍSICA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

-uma proposta de trabalho-

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

1998

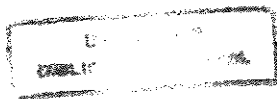
ERNESTO MARQUEZ FILHO

A ATIVIDADE FÍSICA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO
-uma proposta de trabalho-

Dissertação de mestrado, sob orientação do Prof. Dr. Nelson Carvalho Marcellino, apresentada como exigência parcial ao Programa de Pós graduação em Educação Física da Universidade Estadual de Campinas-UNICAMP, área de concentração “Estudos do Lazer”, na linha de pesquisa “As inter relações do Lazer na Sociedade”.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

1998



UNIDADE	BC
N.º CHAMADA:	T/UNICAMP
V.	m 348a
Tombo	80/34211
PROG.	229/99
C	<input type="checkbox"/>
D	<input checked="" type="checkbox"/>
PREÇO	R\$ 11,00
DATA	07/04/99
N.º CPD	

CM-00121883-0

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA - FEF

M348a Marquez Filho, Ernesto
A atividade física no processo de envelhecimento / Ernesto Marquez Filho. -- Campinas, SP: [s. n.], 1998.

Orientador: Nelson Carvalho Marcellino
- Dissertação (Mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física.

1. Idosos. 2. Exercícios para idosos. 3. Educação Física para idosos. 4. Lazer. 5. Envelhecimento. 6. Idosos-condições sociais. I. Marcellino, Nelson Carvalho, 1950-. II. Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física. III. Título.

Este exemplar corresponde à redação final da Dissertação de Mestrado defendida por Ernesto Marquez Filho e aprovada pela Comissão Julgadora em 6 de novembro de 1998.

Data: _____

Prof. Dr. Nelson Carvalho Marcellino

Comissão Julgadora:

Prof. Dr. Antonio Carlos Bramante

AC Bramante

Profa. Dra. Silvana Maria Blascovi de Assis

SB Blascovi de Assis

AGRADECIMENTOS

A Deus por iluminar o meu caminho.

A meus pais, Ernesto e Alvany, responsáveis pela minha existência.

A Heide, minha mulher e companheira, pela compreensão e participação constante em todos os momentos.

Aos meus filhos, Thomaz, Dario e Glauco, pela certeza da continuidade.

Ao Prof. Dr. Nelson Carvalho Marcellino, meu orientador e amigo, pela orientação segura, eficaz e permanente, sem a qual eu não teria êxito.

Ao Marcelo Antonio Salgado, Ênio Bruno Quícoli e Antonio Tristão Moço Filho, pelo apoio, confiança e incentivo permanente ao longo desses anos de trabalho.

A Lilia Ladislau, Antonio Arroyo e Antonio Carlos M. Prado, pela colaboração efetiva à construção de minha proposta.

Aos professores Saga, Laura, Rejana, Cristina, Irene e Dr. Gelso, co-responsáveis para continuidade de todo esse processo.

Aos idosos, sujeito e objeto constantes, razão direta do meu trabalho.

SUMÁRIO:

Resumo.....	7
Introdução.....	9
Capítulo I - O quadro atual-----	11
1.1. a discussão contemporânea-----	15
1.2. antecedentes sobre a caracterização do envelhecimento-----	17
1.3. os desafios atuais-----	23
1.4. a necessidade da atividade física-----	37
Capítulo II - Uma proposta de intervenção-----	39
2.1. antecedentes-----	40
2.2. fundamentação-----	46
1.3. detalhamento-----	55
objetivos gerais-----	57
objetivos específicos-----	61
conteúdos-----	66
metodologia-----	70
avaliação-----	77
Considerações finais-----	80
Referências bibliográficas -----	82

RESUMO:

Esta dissertação é resultado da combinação de pesquisa bibliográfica, efetuada a partir de levantamento realizado junto ao Sistema de Bibliotecas da UNICAMP, cotejada com a reflexão sobre minha experiência técnica, desenvolvida em mais de vinte anos de trabalho com atividades físicas para idosos, tendo como base a unidade de Campinas-SP, do Serviço Social do Comércio-SESC. O objetivo central do estudo foi investigar a importância da atividade física no processo de envelhecimento. No decorrer do trabalho foram analisados os aspectos que levam os idosos à prática de atividades físicas, seus interesses, necessidades e os resultados provenientes dessa participação, assim como os possíveis problemas enfrentados, especificando sua natureza. Parti dos antecedentes sobre a caracterização do envelhecimento para que fosse possível o entendimento da discussão contemporânea e os desafios atuais colocados de modo geral, e em especial, relacionados à necessidade da atividade física. A fase de denúncia dos elementos que dificultam ou limitam a atividade física é acompanhada pelo anúncio de uma proposta de trabalho, que possa vir a minimizar as barreiras detectadas. Formulei, assim, uma proposta de intervenção, fundamentada na compreensão do idoso como ser humano colocado na sua totalidade, buscando, dessa forma, o seu atendimento nos aspectos biológicos, psicológicos e sociais. A fundamentação da proposta é feita a partir dessa visão, considerando o lazer um canal privilegiado para sua viabilização. Os objetivos gerais e específicos, bem como o detalhamento do conteúdo e da metodologia, também estão presentes nesta dissertação.

ABSTRACT:

This abstract is the result of a combination of bibliographical research based on an appraisal of the UNICAMP Library System. It reflects my technical experience of over twenty years of physical activity work with senior citizens, at Serviço Social do Comércio-SESC (a social service work supported by the business community) at the Campinas, São Paulo facility. The principal objective of this study is to investigate the importance of physical activity in the aging process. Throughout the course of the work, the aspects which cause elderly people to take up physical activity were analyzed: what are their interests; what are their needs; what benefits are gained by participating in such activity; as well as what specific problems are confronted by those in this age group. I started by looking at the precursors which characterize the aging process in order to enhance our understanding of the current issues and general challenges, and in particular, those related to the need for physical activity. The discovery phase where the elements that limit or make physical activity difficult are uncovered, is followed by a work proposal which aims to minimize the detected barriers. Consequently, I formulated an intervention proposal based on a comprehensive understanding of a senior citizen as a human being, seeking to serve his biological, physiological, and social needs. The foundation of this proposal is based on the point of view that leisure time is a privileged channel, and necessary for its viability. This paper presents both specific and general objectives as well as methodological detail.

INTRODUÇÃO:

As questões do envelhecimento estão colocadas em nossa sociedade de modo geral, em especial para a educação física, à medida em que é cada vez mais enfatizada a importância da atividade física, a partir dos benefícios constatados para os idosos, considerados em sua totalidade e do lazer, devido a sua necessidade de assumirem novos papéis e consolidarem um novo estilo de vida.

As articulações para a formação de grupos de idosos começam na maioria das vezes, motivada por interesses em atividades de lazer. Ocorrem porém, riscos na formação e funcionamento dos grupos que quando mal orientados, contribuem para a segregação ou ocupação desse tempo com "papéis artificiais", criados por instituições.(Marcellino,1996).

As questões relativas ao envelhecimento não são mais para serem enfrentadas no futuro, como sempre se colocou. Necessitam de resoluções no presente, no aqui e agora; dessa nova postura depende uma parte considerável da qualidade de vida dos idosos e, conseqüentemente, de sua não exclusão social, e de sua participação efetiva como cidadãos.

Foi pensando nessa problemática que resolvi, após vinte e oito anos de minha graduação em Educação Física, complementada por diversos cursos de atualização e uma especialização em Gerontologia Social, assumir o Mestrado, analisando a questão social do idoso, relacionada à atividade física, tendo o lazer como área privilegiada de intervenção.

Entendo a oportunidade do Mestrado, como um momento de aprofundamento nos estudos e de sistematização do processo de intervenção que venho desenvolvendo há mais de vinte anos junto aos grupos de idosos que freqüentam em Campinas, a unidade do Serviço Social do Comércio-SESC, Administração Regional do Estado de São Paulo.

Dessa forma, o mestrado constituiu-se para mim num momento do que Saviani (1980) caracteriza como dialética da ação x reflexão x ação.

Assim, a partir da minha ação técnica, procurei aliar um trabalho de pesquisa bibliográfica e reflexão, embasadoras da formulação de uma proposta de intervenção, que já vinha realizando em muitos aspectos, porém sem a devida sistematização que me permitirá, o seu enriquecimento, pela discussão e troca com a comunidade acadêmica da área.

O trabalho é dividido em duas partes inter-relacionadas: uma primeira, em que procuro realizar uma abordagem histórica a respeito do entendimento do envelhecimento, para melhor compreender a discussão contemporânea e os desafios atuais, de modo geral e, em especial, quanto às atividades físico-esportivas no lazer; e numa segunda, a partir da sistematização da discussão anterior, cotejada com a minha experiência técnica, procuro formular uma proposta de intervenção, fundamentando-a e detalhando seus objetivos gerais e específicos, seu conteúdo muitas vezes esquecidos nas críticas generalizadas feitas a quaisquer programas realizados e também sua metodologia, fundamental para que os objetivos colocados sejam atingidos.

Capítulo I: O QUADRO ATUAL

O longo tempo de convivência com pessoas idosas, quer em situação de trabalho, desenvolvendo com eles programas de atividades físico esportivas e de lazer, ou simplesmente como observador constante nos mais diferentes locais de concentração, tais como asilos, casas de repouso, parques, praças, clubes, etc., permitiu-me conhecer com alguma profundidade os seus mais diferentes problemas, suas angústias e temores, como também suas alegrias, aspirações, seus desejos e principalmente suas esperanças em partilhar uma velhice digna e significativa.

Muitos idosos ainda parecem ver a vida e o tempo como uma sucessão de tarefas feitas, vivendo sempre em função do amanhã, desatentos e imperceptivos de que talvez, lembrando uma frase de Gilberto Gil, "o melhor lugar do mundo para se viver é o aqui agora". Porém, muitos estão atentos a essa consideração e começam a perceber o infinito que existe no momento, no instante, no já. Por essa nova ótica de enfrentamento da vida, assumem uma outra postura, que não a de ficar sempre de olho no futuro e sim buscar e dar sentido ao momento vivido.

Na trajetória de suas vidas, marcadas por experiências positivas e negativas, emocionantes ou sem grandes significados, prazerosas ou decepcionantes, o acúmulo de registros permite a elaboração e a concretização de uma certeza: o ingresso nesse tempo de vida aponta para um caminho, o da importância de viver o presente e os momentos que ele oferece, "porque só de bons

momentos é que feito a vida", como enfatiza o poeta Jorge Luiz Borges numa das estrofes do seu célebre poema "Instantes".

Analisando as mais amplas e diferenciadas questões que caracterizam o envelhecimento, observo um clima de expectativa envolvendo as pessoas que atualmente estão dentro ou adentrando essa nova etapa da vida.

Antropólogos demonstram que existe uma variedade muito grande entre o número e as denominações usadas por diferentes sociedades para identificar grupos de pessoas de idades diferenciadas. Algumas tribos brasileiras chegam a reconhecer até sete idades, de maneira que, considerando essa classificação, os idosos não estariam incluídos na terceira idade.

Alguns autores tais como: Pierre Harrichaux, Gilbert Rougier e Michele Palis (in Faria Jr. 1997) consideram a expressão terceira idade inaceitável por implicar em graus de comparação.

Modernos estudos intergeracionais têm mostrado a inadequação da expressão terceira idade com base em algumas novas teorias. Algumas universidades já estão substituindo o termo terceira idade, como uma tendência em abandonar definitivamente essa expressão, adotando outras como, idosos, por considerá-las menos estigmatizantes.

Um novo conceito sobre terceira idade começou a ser introduzido no Brasil, nos primeiros anos da década de sessenta, numa época em que juventude

era sinônimo de eterno, face ao grande percentual de jovens existentes em relação às outras faixas etárias. A velhice era então, completamente desconsiderada pela sociedade.

A expressão “terceira idade”, começou a ser utilizada por estudiosos da gerontologia com a intenção de substituir o termo “velho”, por considerá-lo extremamente preconceituoso, com significado pejorativo e altamente discriminatório.

Na interpretação de estudiosos em gerontologia social, a nomenclatura terceira idade deve significar não somente uma nova classificação etária, que marque uma ruptura de valores, até então estigmatizantes para as pessoas que estão envelhecendo, mas também uma postura diferente, com reflexos para uma nova etapa de vida que pode ser vivenciada de maneira ativa e participativa.

Para que esse contingente etário se constitua verdadeiramente em uma categoria de público privilegiada, é necessário que conquiste esse espaço social que, por direito e justiça ele merece. Com atitude participativa, o idoso pode se constituir novamente em cidadão reconhecido e respeitado, resgatando sua dignidade e seu valor. Afinal, trata-se do justo reconhecimento a uma geração, que foi responsável pela construção da sociedade que aí está e pela conquista do direito de participação efetiva.

Dessa forma, ainda que inseridas dentro de um contexto amplo adverso, uma transformação de postura dessas pessoas é um dos instrumentos que

poderá torná-las respeitadas pelos demais membros da sociedade e assim, contribuir para o gradativo desaparecimento da conotação pejorativa embutida nas terminologias; velho, idoso ou terceira idade, as quais são utilizadas para identificar os indivíduos de maior idade.

A partir desse novo entendimento, viver a terceira idade passa a ser o começo de uma nova postura perante a vida, transformadora de valores, na qual a luta constante para fugir da indiferença e o combate aos preconceitos que estigmatizam essas pessoas desponta como uma alternativa à dispersão e à inatividade.

A visão predominante na sociedade sobre o que se deve esperar na velhice é uma sucessiva e interminável somatória de perdas. É natural que nessa etapa da vida comecem a surgir limitações de ordem biológica e psicológica, diante das quais se faz necessário tomar consciência, remetendo-se para posturas realistas e positivas, para que também os ganhos dessa fase possam ser ressaltados e usufruídos de maneira saudável.

O contexto dessa crescente população idosa, vivendo em situação de isolamento e desajuste, sem programas e políticas de benefícios sociais, se constituiu em um campo favorável e uma oportunidade adequada para que o Sesc, uma instituição com vocação para o trabalho social, pudesse desenvolver junto a esse contingente de público, uma intervenção de caráter sócio educativo.

A primeira experiência ocorreu em uma unidade da capital de São Paulo, mais precisamente no Centro Social "Mário França de Azevedo". Em 1962, técnicos do Sesc viajaram para os Estados Unidos, com o objetivo de observar trabalhos desenvolvidos em centros sociais para idosos, os chamados "Golden Age", que se propagavam por diversas cidades norte americanas, os quais tinham sido criados como tentativas de suprir deficiências no atendimento às necessidades decorrentes das transformações sociais do país.

Como São Paulo apresentava situação análoga aquela observada nos EUA, as informações trazidas pelos técnicos subsidiaram a implantação de um programa específico de atendimento às pessoas aposentadas. Esse grupo, pioneiro do Trabalho Social com Idosos no Sesc, recebeu o nome de Carlos Malatesta, em homenagem ao técnico responsável pela sua criação.

A partir da década de setenta, o técnico Marcelo Antonio Salgado reorganiza e sistematiza as ações da Entidade com indivíduos da terceira idade, possibilitando o crescimento significativo de grupos e de novos integrantes, tanto na capital como no interior, além da diversificação e nova qualidade dos programas.

1.1. A discussão contemporânea:

Três conceitos, estabelecidos pela psicologia do desenvolvimento, determinam o pensamento de profissionais e leigos a respeito das

transformações que ocorrem com o ser humano, ao longo da passagem do tempo (Neri, 1995).

O primeiro conceito considera que o desenvolvimento humano se processa ao longo de estágios que são universais, invariáveis, sucessivos e orientados à meta, isto é, ocorrem para todos os seres humanos, da mesma maneira, na mesma ordem e seguem um processo de organização crescente, rumo a níveis mais altos de funcionamento na vida adulta, nos âmbitos profissional, cognitivo e social.

O segundo desses conceitos entende que o desenvolvimento é um processo de desabrochar, desdobrar, ou desenrolar das possibilidades do indivíduo, estabelecidas pela hereditariedade e pelo desenvolvimento inicial. Através da maturação e da aprendizagem que se processam na interação com o meio, essas potencialidades se atualizam e o indivíduo alcança seus pontos máximos ou picos de funcionamento.

O terceiro conceito advoga que o envelhecimento é um processo de desorganização crescente, em que as potencialidades para o desenvolvimento desaparecem para dar lugar às limitações e à disfuncionalidade. Ou seja, o crescimento é um período em que só há ganhos evolutivos e a velhice um período só de perdas.

Os conceitos acima têm sido discutidos amplamente nesses últimos vinte e cinco anos em países como a Alemanha, Inglaterra, França e Estados Unidos, onde o envelhecimento populacional é uma realidade.

Segundo esses novos conceitos, anteriormente referidos, pode concluir que o envelhecimento é um fenômeno individual e não coletivo. Ele se processa de forma diferente, em ritmos diferentes, e em diferentes épocas da vida.

Outra interpretação sobre as questões da velhice é a que afirma que ela não se caracteriza somente por perdas e limitações; embora aumente a probabilidade de doenças e restrições biológicas, é possível a manutenção e aprimoramento da funcionalidade nas áreas física, cognitiva e afetiva.

1.2. Antecedentes sobre a caracterização do envelhecimento:

As discussões atuais travadas em torno das questões do envelhecimento, têm antecedentes históricos.

O conceito de idade é utilizado na literatura gerontológica em diferentes relações e significados. Diferencia-se entre idade cronológica ou calendária, idade biológica ou individual, idade psicológica, social e funcional (Singer, 1981).

Da mesma forma que não existe uma definição universal para "idade", também não existe para o conceito "envelhecimento" (Weineck, 1991).

A Organização Mundial de Saúde, segundo John Psicopo (1979) classificou o envelhecimento em quatro estágios: **Meia idade, de 45 a 59 anos, Idoso, de 60 a 74 anos, Ancião, de 75 a 90 anos, e Velhice extrema, de 90 anos em diante.**

Ainda segundo John Psicopo (1979), existe uma grande diferença entre idade biológica e idade cronológica. Algumas pessoas são biologicamente velhas aos trinta anos, ao passo que outras, aos setenta , possuem uma vitalidade, uma resistência física correspondente a uma pessoa de quarenta anos.

O autor cita ainda que devido aos avanços científicos e fatores sociais, entre outros, alterou-se a conceituação cronológica para a classificação do idoso, que passa de sessenta para sessenta e cinco anos, devido às taxas de sobrevivência que cresceram para ambos os sexos, embora para as mulheres a expectativa de vida seja mais alta.

Já Telford & Sanney (1974), registra que anteriormente a idade de sessenta anos era considerada como marco referencial da pessoa idosa e que recentemente este marco mudou para sessenta e cinco anos. Essa mudança é atribuída à expectativa de vida, à longevidade dominante e à idade do início da aposentadoria, entre outros aspectos.

Há dez anos (Berquó 1996), já chamava a atenção para a feminilização do envelhecimento e suas consequências para as políticas sociais, em especial, para as da saúde. Desde há muito tempo, o número absoluto de mulheres idosas no país tem sido superior, quando confrontado ao de homens de sessenta e cinco anos e mais. Também a proporção de idosas em relação à população total de mulheres tem se mantido sistematicamente superior àquela correspondente aos homens idosos.

Para cada 110 mulheres de 65 anos e mais, há apenas 83 homens na mesma faixa etária, dados da Fundação IBGE, censos demográficos de 1940 a 1991, (ibid, 1996). É importante ressaltar que esse déficit de homens idosos se acentua ainda mais para as idades mais avançadas.

Estudos comparativos demonstram que, desde 1950, as mulheres têm maior esperança de vida ao nascer, ou seja, lhes tem cabido maior número de anos de vida. Em 1980, enquanto era de 59 anos a esperança de vida para os homens, as mulheres correspondiam 65 anos, ou seja a chance de viver 6 anos a mais que os homens. Em 1991 essa diferença cresceu para 7 anos. Projeções para 2010 e 2020 mantêm uma diferença em torno de 6 anos (IBGE, censos demográficos de 1940 a 1991).

Reuter e Huneche in Weineck (1991), apresentam outra classificação feita pela Organização Mundial de Saúde, onde divide o processo de desenvolvimento e envelhecimento do homem em faixas de 15 anos:

- Idade adulta jovem ou juvenil (15 - 30 anos);
- Idade madura (31 - 45 anos);
- Idade de mudança ou média (46 - 60 anos);
- Faixa etária de homem mais velho (61 - 75 anos);
- Faixa etária do homem velho (76 a 89 anos);
- Faixa etária do homem muito velho (mais de 90 anos),

A idade cronológica nem sempre corresponde à idade biológica. Idade biológica é a idade que o organismo demonstra com base nas condições de seus tecidos em comparação a valores normativos.

A idade biológica depende de processos de maturação biológica e de influências exógenas (Rothig, 1983).

Os estudos do envelhecimento psicológico atual, têm como foco de atenção, não as perdas, mas as mudanças que podem ser descritas em termos de ganhos e perdas. A partir de um novo conceito sobre envelhecimento, essa área de conhecimento pauta suas investigações mudando sobremaneira o olhar sobre o que é velho e sobre velhice no mundo contemporâneo. A emergente área da psicologia do envelhecimento olha para o potencial de desenvolvimento inerente ao homem durante todo o ciclo de vida (Neri, 1995). A idade psicológica refere-se à capacidade individual de adaptação às reações e a auto imagem dos indivíduos(Birren, 1974).

Deps (1993), ao se posicionar sobre bem estar na velhice, refere-se a vários aspectos que trazem satisfação pessoal nessa fase, como a importância de um significado para a existência.

Esse mesmo autor ressalta que nas atividades grupais o idoso pode encontrar, não só satisfação pessoal, como também suporte social, que se constitui na presença do outro e ou dos recursos materiais fornecidos por parentes e amigos para lidar com um evento de vida estressante.(1993).

Bromley (1990), afirma que as alterações psíquicas e sociais que acompanham o processo de envelhecimento têm suas bases nas alterações que se operam no nível biofísico. Ele ressalta também que a depressão nos idosos é vista como uma resposta não anormal às múltiplas perdas e estresses, associados ao envelhecimento. Isso inclui desolação, diminuição da atividade física, empobrecimento da saúde, restrição de oportunidades e desengajamento das principais atividades sócio econômicas.

Gallahue e Ozmun (1995), observam que vários aspectos do domínio motor influenciam os estados psicológicos e as características sociais do indivíduo adulto e idoso.

Por sua vez, a idade social é determinada pelas estruturas da sociedade. Portanto, um indivíduo pode ser considerado jovem ou velho numa mesma sociedade devido a vários aspectos (Bocher, 1969).

Para algumas correntes de pensamento, a idade funcional tenta relacionar entre si as idades biológica, psicológica e social, determinando assim a "verdadeira idade"(Singer, 1981).

O conceito idade também é utilizado para designar a ultima fase da vida (Weineck, 1991). Ocorre que as mutações provocadas pela velhice, último tempo natural do processo de vida, não se caracterizam com a mesma evidência que as etapas anteriores, em especial com a da infância e da adolescência, cujo término se reveste de fundamentais transformações no plano físico e mental(Salgado, 1982).

Para Simone de Beauvoir (1970), velhice é um fenômeno biológico. O organismo do homem idoso apresenta certas singularidades. A velhice acarreta, ainda, consequências psicológicas: certos comportamentos são considerados, com razão, como características da idade avançada. Ela tem uma dimensão existencial.

Não está exatamente claro como o corpo envelhece, porém se sabe que o processo de envelhecimento difere de pessoa para pessoa , assim como de um aparelho ou sistema do corpo(coração, pulmões, músculos, etc.) para outro (Wagorn, Théberge, Orban, 1991).

Da mesma maneira que não existe uma definição universal para "idade", também não existe uma para o conceito "envelhecimento". O que existe são vários conceitos, apresentados por diferentes autores. Apresento alguns dos mais significativos:

- "Envelhecimento é uma designação geral para um complexo de manifestações, que leva a um encurtamento da expectativa de vida com o aumento da idade " (Frolkis, 1975).
- "Envelhecer é um processo de acumular experiências e enriquecer nossa vida através de conhecimento e habilidades físicas" (Wagorn, Théberge e Orban, 1991).
- "Envelhecimento é a alteração universal da substância viva como função do tempo" (Burger, 1975).
- "Envelhecimento é a soma de todas as manifestações de desgaste durante a vida" (Selye, 1962).

- "Envelhecimento é um processo biológico, com evolução regular múltipla, que leva inevitavelmente a limitações das possibilidades de adaptação do organismo e ao aumento de probabilidades de morrer" (Frolkis, 1975).
- "Envelhecimento é a consequência de alteração, que os indivíduos demonstram de forma característica, com o progresso de tempo da idade adulta até o fim da vida" (Singer, 1981).

1.3. Os desafios atuais:

Um grande desafio da psicologia do envelhecimento é o de conciliar os conceitos de envelhecimento e desenvolvimento, descrevendo os limites e possibilidades do ser humano para o desenvolvimento na velhice, bem como as condições capazes de acelerar, retardar, otimizar e compensar os resultados das mudanças provocadas pelo envelhecimento (Neri, 1995).

Embora os estudos sobre o envelhecimento ainda sejam recentes, sabe-se da complexidade que o mesmo encerra, como também, que a questão do desenvolvimento integral na velhice é a busca do equilíbrio entre potencialidade e limitações. Na visão de Neri: "Se por um lado o envelhecimento implica em declínio, fragilidade e incapacidade, a cultura e o próprio indivíduo podem gerar condições que promovam o progresso psicológico, a despeito dessas próprias limitações" (1995).

Coincidindo com o período de ingresso na terceira idade, podem surgir perdas de outras naturezas, como: a separação dos filhos pela saída de casa, perdas de entes queridos motivadas por morte, viuvez ou separação; com a

aposentadoria, além do trabalho há perda do convívio com os colegas. Se não forem compreendidas e elaboradas no interior de uma visão mais ampla de vida, essas perdas, comuns à terceira idade, poderão culminar num estado permanente de desestabilização, fragilidade, insegurança, medo, sentimento de rejeição e abandono, podendo, inclusive, levar as pessoas a um estresse profundo. Contudo, para a grande maioria, cuja idéia é corrente em nossa sociedade, envelhecer não passa de uma sucessão de perdas, um verdadeiro poço de desgraças.

Essa visão pessimista sobre o envelhecimento é refutada por Ana Fraiman quando afirma: "existem hoje muitas pessoas que envelhecem trabalhando, passeando e se apaixonando com imensa vitalidade. São exemplos vivos de que as doenças que muitas vezes aparecem na velhice não são próprias da idade, mas frutos de erros, em geral cometidos ao longo dos anos, como a alimentação inadequada, vida sedentária, excesso de tensão". Continua a autora, ainda colocando, "ou o que é pior, uma recusa de participar da vida, por falta de estímulo, de oportunidade, ou por não acreditar que ainda há tempo" (Fraiman, 1995).

O conceito mais ambicioso de saúde, que foi proposta pela WHO (World Health Organization) data de 1948, em que define: "Saúde é um estado de completo bem estar físico, mental e social e não somente a ausência de doença ou enfermidade". Essa definição passou a ser muito criticada e questionada, em virtude da dificuldade de se definir e mensurar bem estar como ideal (Beaglerole, 1993). Em 1977 a assembléia da WHO, decidiu que o principal objetivo dos Estados membros seria de que por volta do ano

A independência, marcada pela desobrigação social (trabalho, casa, filhos), permitindo uma maior disponibilidade de tempo livre, pode ser o início para a configuração de um novo perfil de idoso que, transformando valores, assume uma outra postura e com isso gradativamente, vai conquistando novas condutas de vida.

O lazer dos idosos não pode ficar na dependência de programas assistenciais; é preciso que a terceira idade se integre às demais "idades". Talvez, um bom início, no que diz respeito ao plano cultural, esteja em começar a encarar a vida de modo integrado e não como sendo composta de "tempos" ou "idades", a que as pessoas tenham de se enquadrar (Marcellino, 1996).

A liberdade que a maturidade proporciona é um outro ganho a ser desfrutado com consciência e alegria de ser o que realmente se é, de fazer o que melhor lhe convir. Gaiarsa em conferência no Seminário : Corporeidade e Envelhecimento, realizado no Sesc Porto Alegre, 1996, disse: "As pessoas até os 40 anos vivem para a sociedade, somente após é que começam viver para si". A conquista da liberdade lhes assegura o direito de falar ou calar, de expressar suas idéias, de permitir-se ficar só ou acompanhado, de libertar-se de condicionamentos e preconceitos.

Uma vez aposentados, os idosos começam a experimentar os "prazeres da inatividade remunerada", mas logo eles descobrem que, fora do sistema produtivo, perdem "o poder de atuar sobre o mundo" (o dinheiro da aposentadoria é insuficiente e há a perda do "status" social, determinado pela

condição de cidadão ativo), começando então sentir as dificuldades de adaptação à nova condição.

Numa sociedade em que o ser humano está intimamente ligado e identificado com o construir família, produzir e ganhar, assumir a tarefa de criar filhos, prover a casa, ser responsável pelo trabalho remunerado, a aposentadoria quase sempre se apresenta como uma fase ameaçadora, repleta de inúmeras dificuldades e com consequências, por vezes, imprevisíveis e até desastrosas. Isto se dá porque o ser humano, riquíssimo de possibilidades e potencialidades, é reduzido a um "papel" extremamente restrito, devido à falta de oportunidade, de desenvolvimento de seu potencial criativo e da perda da importância de sua atuação no contexto da vida.

A inversão do papel familiar e social do idoso gera, na maioria das vezes, um estado de insegurança, de medo, de tensão e inadaptação que, dependendo de sua intensidade ou continuidade, provoca atitudes de acomodação ou indiferença, afetando sua personalidade, levando-o, assim, ao isolamento e ao sentimento de inutilidade.

Não existe, para a grande maioria das pessoas pertencentes aos mais diferentes setores da classe trabalhadora, uma preparação adequada para a aposentadoria, se considerada, principalmente, quanto ao seu preparo psicológico.

De repente, um longo tempo desempenhado em rotinas diárias, num trabalho nem sempre gratificante, humano e prazeroso, é interrompido bruscamente,

fazendo com que as pessoas se sintam perdidas, sem função na vida, devido a sua total identificação com o trabalho.

O idoso passa, bruscamente, de um ser participativo para um não participativo; na perspectiva da civilização, ele deixa de ser um meio de aculturação e produtividade para se tornar-se um elemento inativo em ambos os aspectos.

Devido a esse sentimento de inutilidade poderão advir múltiplas consequências tais como: crises de depressão, baixa considerável na auto estima, fatores que podem contribuir para a aquisição de doenças e até mesmo levar à morte, pois o que fica internalizado é a associação da desocupação do trabalho com a vida (Pereira, Vieira, 1996).

É preciso, pois, estar muito atento a essa identificação com o trabalho remunerado e aos cuidados com a família. "Estatísticas já demonstraram que um número considerável de pessoas aposentadas morre antes de completarem dois anos de aposentadoria" (ibid, 1996).

Uma agravante com relação à aposentadoria é que ela se dá numa fase da vida em que o envelhecimento já está presente e ainda, em nossa sociedade, não está bem definido o papel da chamada terceira idade.

Nossa sociedade reduz e compara as pessoas a uma máquina de competição e consumo, estando muito mais preocupada com o ter do que com o ser. Devem ser somadas, ainda, as necessidades de adaptações de ordem econômica, face

às perdas financeiras significativas impostas pelas regras do nosso sistema previdenciário, obrigando a grande maioria dos aposentados a buscar novas fontes de remuneração extra para a sua complementação orçamentária.

Outro fator significativo e de extrema importância referente ao idoso é quanto a questão da sua inadaptação de ordem social. Impelido pelo desligamento do sistema produtivo ele sente extrema dificuldade de se ocupar com o alargamento de seu tempo livre.

A sensação de inutilidade, provocada pelo aumento do tempo das pessoas aposentadas, é perfeitamente compreensível a julgar pôr sua história de vida.

Analizando a educação desses indivíduos, atualmente com mais de sessenta anos, verifica-se forte influência recebida pelos valores do trabalho e, devido a essa super valorização, que eles próprios atribuíam, objetivando o status pessoal, a segurança econômica e também a satisfação de quem sempre foi fiel cumpridor de suas obrigações, pode-se entender essa verdadeira obstinação pelo trabalho, principalmente por serem eles oriundos de uma época em que impera a chamada "civilização capitalista".

As questões da "socialização para o lazer" com vista à essa população idosa, cuja educação esteve fundamentalmente voltada para o trabalho, se constitui em um dos pontos a serem abordados em futuras pesquisas.

Paul Lafargue, em seu "Direito à Preguiça" expressa muito bem essa verdadeira obstinação pelo trabalho: "Essa loucura é o amor pelo trabalho, a

paixão moribunda pelo trabalho, levada até ao esgotamento das forças úteis do indivíduo e de sua prole. Em vez de reagir contra essa aberração mental, os padres, economistas, moralistas sacrossantificam o trabalho" (1980).

Embora a afirmação acima possa ser considerada como extremamente radical, entendida dentro do contexto histórico em que foi construída, talvez expresse o conformismo perante a forma de vida: "viver para o trabalho". Isso tira das pessoas a busca pelo prazer, o que as tornam resignadas e passivas perante quaisquer tentativas de mudanças, passando o seu corpo a ser apenas objeto de trabalho.

Assim se compreende que, "Se o trabalhador aposentado se desespera com a falta de sentido da vida presente, é porque em todo tempo o sentido da vida lhe foi roubado. Esgotada sua força de trabalho, sente-se um pária e é comum que o escutemos agradecendo sua aposentadoria como um favor ou esmola" (Beauvoir, 1970).

Se a realidade em que os idosos vivem ainda é essa colocada por Beauvoir, mesmo assim penso que a aposentadoria poderá representar uma saída e uma porta de entrada para um mundo novo e mais verdadeiro, onde ao invés deles ficarem lamentando e vivendo de lembranças do passado, estarão de mente e coração abertos para toda a riqueza e potencialidade que a vida oferece.

As modificações de ordem biológica, psicológica, social e espiritual que ocorrem em consequência do envelhecimento, são fatores extremamente importantes a serem observados e compreendidos, porque eles irão despertar

e desencadear, em consequência dessas alterações, um processo de busca de outras necessidades e o redimensionamento desses novos valores para a vida.

Para alguns idosos, as atividades de caráter sócio cultural e físico esportivas, surgem como verdadeiros antídotos, face a essa nova realidade a ser enfrentada.

Nessa tentativa da otimização do tempo disponível, os idosos, começam a se mobilizar em busca de atividades que possam preencher esse "vazio" interior, ocasionado pelas desobrigações sociais (trabalho, filhos etc.), acreditando efetivamente que elas possam minimizar os efeitos ocasionados pelo sentimento de inutilidade.

Essa tendência é refletida pelo aumento crescente de grupos de convivência de idosos, registrados principalmente nas últimas duas décadas.

O Guia brasileiro da 3ª Idade de 1997, edição Grande São Paulo, catalogou 62 grupos de convivências de idosos, distribuídos pelas cidades de São Paulo, Araçoiaba da Serra, Arujá, Caçapava, Caieiras, Diadema, Guarulhos, Mauá, Osasco e São Bernardo do Campo.

Com base nessas informações, pode-se pressupor que também exista no interior e demais estados da Federação, número de grupos mais ou menos correspondentes aos mencionados, o que vem comprovar a existência de uma tendência dos idosos a um novo estilo de vida.

Juntamente com muitas outras pessoas em condições idênticas, os idosos buscam novas possibilidades, capazes de dar sentido às suas existências. Começam a descobrir novas oportunidades no despertar de seus talentos, potencialmente inconscientes e ignorados, que ajudam a descrever e a desenvolver uma nova leitura da vida, uma verdadeira reciclagem, que lhes permitam integrar-se devidamente a uma sociedade em constante processo de mutação.

Na oportunidade de novas experiências, os idosos têm a descoberta de novos interesses, novas habilidades e conseqüentemente, novos planos. Múltiplas opções de atividades que lhes são apresentadas estão quase sempre centradas no lazer e devem ser vistas não como simples substitutivo às ocupações profissionais anteriores. Mas principalmente, estando os idosos ingressando numa fase de novas buscas, o lazer, por seu caráter educativo, ou seja, "pelo seu duplo aspecto educativo" (Marcellino,1987), pode perfeitamente favorecer a obtenção dessa meta. Melhor ainda, porque essa nova etapa exige e necessita de um novo aprendizado, e o lazer, mais uma vez se faz presente e pode ser vivenciado "como veículo e objeto de educação"(ibid 1987).

Com base nos interesses do lazer, os quais podem estimular e desencadear um processo de interação e socialização, o indivíduo pode exercitar seu potencial criativo, tendo oportunidade de agir conscientemente à medida que tenha percepção de seus problemas e das possibilidades de solucioná-los.

Atividades artísticas (a dança, o teatro e a música), as atividades físico esportivas através de sua gama variadíssima de ofertas e atividades sociais

(excursões, encontros, reuniões etc.), oportunizam aos idosos um novo redimensionamento e sentido na vida.

Para a prática "positiva" das atividades de lazer, ou seja, para que elas possam contribuir para o desenvolvimento social e pessoal dos indivíduos, é necessário que exista um aprendizado, um estímulo à iniciação. "Isso possibilita a passagem de níveis menos elaborados, simples, para níveis mais elaborados, complexos, com o enriquecimento do espírito crítico, na prática e na observação" (Marcellino, 1987).

Uma nova atitude comportamental, rompendo com preconceitos, quebrando um conservadorismo que marcou épocas, começa a se explicitar em nossa sociedade, podendo ser percebida através de manifestações na moda, em que as roupas, tanto pelo corte como pelas cores, os adereços e acessórios usados, já são também acessíveis às mais diferentes faixas etárias.

A "invasão" de espaços e ambientes sócio culturais e o acesso aos mais diferentes bens culturais, por indivíduos de faixa etária mais velha, começam a modificar o cenário social, que até então era de dominância quase que exclusiva de jovens.

Por assumirem essa nova postura, os idosos muitas vezes passam a ser vistos até como "transgressores", pela família e pela sociedade de uma maneira geral, habituados que estão, a um comportamento submisso e omissivo, até então, marcas registradas do velho em nossa sociedade.

Outra transformação marcante, com repercussões sociais significantes refere-se às questões pertinentes à sexualidade. Na excitação do desejo, hesitação e dúvida assumem o comando das emoções, em que sabedoria e experiência se confundem, permeados por tabus referentes à sexualidade.

Estudos têm mostrado que o ser humano pode ter suas funções sexuais preservadas até o fim de sua vida. " A má qualidade de vida em geral é um dos maiores fatores impeditivos de uma plena realização sexual em qualquer idade, pois a sexualidade é meramente um recorte desse todo, muito abrangente, que diz respeito a vida em geral" (Fraiman, 1994).

Embora esteja convencido de que a velhice não é sinônimo de doença ou degradação física, tenho consciência de que o idoso não pode ter o mesmo corpo que um adolescente; existem perdas que acompanham o processo biológico do envelhecimento. Porém é perfeitamente possível se adaptar e viver bem com essas limitações, impostas pela "idade", também no campo da sexualidade.

Pensar a sexualidade simplesmente como ato sexual é ter uma visão muito reducionista do fato. A sexualidade é muito mais abrangente, estendendo-se a uma percepção muito mais ampla, ao carinho, ao afeto, ao toque. Ana Fraiman cita o depoimento da religiosa, Ivone Gebara, sobre essa questão, em que ela afirma: "Dá para viver sem sexo, o que não é possível é viver sem afeto".

Defendendo a importância sublime do tato, o mais erótico dos nossos sentidos, Fraiman afirma: "O corpo que dói por causa de artrites é um corpo carente. Pede abraço, quer chamar a atenção. O corpo não abraçado acaba gritando. O grito assume a forma de dores. Mais do que dar prazer sexual a si e ao outro, tocar o corpo é criar a sua própria existência"(1994).

As estatísticas comprovam que as mulheres vivem mais que os homens, (Berquó, 1996) havendo portanto mais viúvas do que viúvos. Esse dado, associado às questões culturais que o tema envolve, restringe às mulheres a possibilidade de novos relacionamentos afetivos. É comum se encontrar depoimentos, principalmente de idosas, que se dizem conformadas com essa realidade, e buscam soluções alternativas para minimizar o problema, derivando os seus interesses para outras atividades que poderiam "compensar" essa carência. Ocorrem então atitudes de disfarce, desculpas ou resignação face às questões referentes à sexualidade; porém é certo que a grande maioria gostaria imensamente de poder almejar novas experiências.

Os novos conceitos a respeito da sexualidade vão gradativamente fazendo parte do conhecimento dos idosos, mostrando que, no amor, pode-se viver todas as idades ao mesmo tempo, conhecendo-se frustrações, sonhos e êxtase. Assim a felicidade do idoso que antes era vista preconceituosamente, parece contagiar a sociedade.

Unidos e organizados em torno de suas necessidades, os idosos começam a passar de uma fase de estagnação para uma de reivindicação. A articulação e mobilização se constituiu em fator decisivo para sensibilizar os órgãos

competentes do Governo Federal, na aprovação da Lei nº 8842, de 4 de janeiro de 1994, a qual define uma Política Nacional, assegurando aos idosos direitos sociais nas áreas da Promoção Social, Saúde, Educação, Trabalho e Previdência Social, Cultura, Esporte e Lazer (Anais do Iº Seminário Internacional "Envelhecimento Populacional", Ministério da Previdência Social - Brasília - 1996).

Finalmente os idosos começam a tomar consciência de que eles foram os construtores dessa sociedade e, nada mais justo e honesto, que também eles dela se apropriem e vejam assegurados os seus direitos de cidadania.

Está associada ao senso comum a idéia de que sabedoria e até mesmo poder estão reservados às pessoas mais velhas, aliás, condição que por direito, representaria um prêmio; contudo essa situação não se estende à grande maioria dos idosos, estando destinada apenas a uma pequena parcela da população.

A realidade brasileira mostra o descaso e o desamparo com que o poder público dá aos idosos de classe social e poder aquisitivo menores, não lhes assegurando nenhum direito de cidadão. Associado a essa condição, eles também são relegados pela família que, quase sempre, os considera verdadeiros "fardos" a serem carregados. Essas pessoas velhas, de condições sócio econômicas desfavoráveis, desrespeitadas, desconsideradas e desprovidas de quaisquer sentimentos de auto estima, invariavelmente são absorvidas pela solidão e sem perspectivas, caem no ostracismo social, acabando em asilos ou perambulando pelo mundo sem destino algum.

Apesar dessas situações que cercam a vida dos idosos, com o apoio de algumas instituições, eles começam a ingressar em uma nova fase, em que poderão estar enriquecendo suas vidas pela prática do aprendizado lúdico e da vivência criativa.

A compreensão sobre as questões que envolvem o envelhecimento, tanto pela sociedade, como pelos próprios idosos, pode favorecer o dimensionamento de inúmeras possibilidades de encontrar uma vida mais ativa e promissora.

Quaisquer que sejam as atividades a serem desempenhadas pelos idosos nessa nova etapa, elas por certo virão contribuir para minimizar os efeitos negativos causados pela ociosidade. Assim, para que o desespero da solidão não os invada na velhice, é preciso que eles tenham sempre em mente objetivos, planos, que sempre almejem alguma coisa, pois só assim poderá ser preservado o verdadeiro sentido da vida.

1.4. A necessidade da atividade física:

Uma das maneiras pelas quais se pode descrever o envelhecimento, em relação às atividades físico esportivas, é como a soma de todas as alterações biológicas, psicológicas e sociais, levam a uma redução natural e gradual das capacidades de adaptação e de desempenho do indivíduo.

Consederando-se apenas do ponto de vista biológico, segundo Nadeau e Péronnet (1985), a senescência é um fenômeno fisiológico, decorrente de

uma alteração de atividade celular, o que acarreta no organismo a deteriorização de sua capacidade de manter o equilíbrio homeostático. Portanto uma atividade que exija adaptações, como por exemplo o exercício físico, em um organismo idoso reage com menos eficácia que em um organismo jovem.

Ainda dessa perspectiva, segundo Baur e Egeler (1983), os processos de envelhecimento físico são caracterizados por uma diminuição geral funcional e de trabalho maior ou menor. Os órgãos são submetidos ao poder de modificação e adaptação. Especial atenção merecem os sistemas cárdio circulatório (inclusive o respiratório) e o aparelho locomotor.

Entretanto, já a partir da segunda metade do século, a atividade física voltada para os indivíduos idosos, passou a se constituir em objeto de pesquisa. Com o aprofundamento desses estudos, estabeleceu-se que prática de exercícios se constitui como uma necessidade à prevenção e manutenção da saúde, considerada não apenas da perspectiva biológica. As atividades físicas, são atualmente entendidas como de grande relevância para a manutenção e restabelecimento do equilíbrio biológico, psicológico e social constantemente ameaçado pelas agressões da vida moderna. A ação psico-física dessas atividades procura alcançar a totalidade do ser humano através de uma terapêutica ativa do movimento físico, possibilitando a reeducação dos movimentos e, conseqüentemente, interferindo positivamente no processo de envelhecimento.

A atividade físico-recreativa, entre todas as terapias elaboradas com o objetivo de preservar a saúde do homem, é a mais natural, mais higiênica e, por conseguinte, a menos custosa. Apresenta a vantagem de poder ser aplicada em todos os estágios da vida, desde que se adapte devidamente às possibilidades e aos limites de cada um (Lorda Paz, 1990).

O exercício, segundo Silva (1982), além de prevenir, pode reverter os efeitos do envelhecimento prematuro, melhorando as funções psico-fisiológicas do indivíduo, permitindo a liberação das tensões interiores, bloqueando a involução de algumas funções orgânicas, facilitando a motivação na concepção mais ampla.

É exatamente dessa perspectiva, ou seja, a partir da constatação da importância do desenvolvimento das atividades físico-esportivas no lazer das pessoas idosas, que busco fundamentar uma proposta de intervenção sócio-educativa, no próximo capítulo.

Capítulo II: UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO

Durante mais de vinte anos de trabalho com atividades físico-esportivas e de lazer desenvolvidas junto a grupos de idosos do Sesc de Campinas, fui acumulando experiências práticas, sempre acompanhadas de reflexões teóricas sobre as múltiplas questões que cercam o envelhecimento.

Essa gama de informações acumuladas ao longo do tempo, é que me permitiu chegar à formulação de uma proposta pedagógica mais abrangente, fundamentada em princípios educativos, entendida numa dimensão dinâmica, aberta, intimamente associada e interligada aos aspectos bio psico sociais que envolvem o ser humano, nessa fase da vida.

2.1. Antecedentes

No Brasil as pesquisas relacionando atividade física e envelhecimento, na década de 70, quando iniciei o meu trabalho, eram verdadeiramente muito escassas. As primeiras manifestações relacionadas com a influência da atividade física no processo de envelhecimento apareceram com a publicação de um artigo de Fernando Teles Ribeiro, datado de 1968, o primeiro publicado em periódico especializado com abrangência nacional (Faria Jr., 1997).

Na década de 70 é que começaram a surgir os primeiros resultados referentes as primeiras pesquisas. A primeira dissertação de mestrado apresentada no Brasil tratando da temática atividade física para idosos, é de autoria de Luiz Alberto Steghich, com o título: Terceira Idade, Aposentadoria, Auto Imagem, Auto Estima, Porto Alegre, U.F.R.G. 1978 (Faria Jr., 1997).

O meu trabalho, iniciado em meados de 1975, se fundamentava em literaturas oriundas dos países europeus, onde as pesquisas já estavam sendo elaboradas aproximadamente há duas décadas, em virtude desse continente já estar convivendo com um contingente de pessoas com mais de sessenta anos,

razão das preocupações com o aprofundamento do conhecimento dessa faixa etária.

O caráter das investigações envolvendo idosos está numa relação direta com a prevenção e aquisição de saúde. Assim, as considerações feitas sobre o exercício, estão sempre associadas às esferas médicas e fisioterápicas, ganhando com isso uma conotação terapêutica.

A recomendação da exercitação física, principalmente através do conceito de ginástica, de acordo com Baur e Egeler (1983) objetivavam a ênfase nos aspectos biológicos funcionais. Os estudos sobre a fisiologia e anatomia dos idosos elaborados pelos bio-médicos, apontam sempre para a concepção do exercício físico como forma de prevenção da saúde, até então entendida como simplesmente ausência de doenças.

A tendência da Educação Física nesse período, estava baseada nos conhecimentos das ciência biológicas, cujos objetivos foram historicamente estabelecidos, no momento em que a sociedade necessitava melhorar a saúde e a condição física de sua população. Essa herança, segundo Castellani Filho (1985), "é originária de uma visão médico higienista do final do século XIX."

Nessa orientação, de caráter marcadamente biológico, o corpo é considerado objeto e o desenvolvimento das capacidades físicas é o objetivo principal.

A ginástica, entendida como educação física, era considerada importante para os fins pretendidos: "formação de um indivíduo forte, saudável e

indispensável à implementação do processo de desenvolvimento do país" (Castellani Filho, 1988).

A direção dos conteúdos de programas de atividades físicas da época era estabelecida por médicos, com características higienistas, que definiam como linha prioritária a aquisição e manutenção da saúde individual, a fim de "disciplinar hábitos das pessoas no sentido de levá-las a afastarem-se de práticas capazes de provocar deteriorização da saúde e da moral, o que comprometeria a vida coletiva" (Guiraldelli, 1991).

Além dos aspectos levantados anteriormente, a educação física hegemônica na época possuía um conceito inicialmente anatômico e, posteriormente anátomo-fisiológico com conotações nitidamente eugenistas.

A educação física era apontada como capaz de recuperar e formar cidadãos com saúde física e mental, regenerar as virtudes e a moral, como também tinha o seu valor pelo aspecto disciplinador. Ela "encarna e expressa os gestos automatizados, disciplinados e se faz protagonista de um corpo "saudável", torna-se receita e remédio ditada para curar os homens de sua letargia, indolência, preguiça, imoralidade e desse modo passa a integrar o discurso médico pedagógico familiar" (Soares, 1994).

O reforço a essa proposta da educação física da época era determinada pela "Influência dos militares, que atuavam como professores, instrutores das escolas que foi o ponto altamente significativo no estabelecimento dessa visão higienista /eugenista, os quais se preocupavam em formar futuros militares,

através do adestramento físico, como forma de preparar os alunos para o cumprimento de seus deveres para com a nação " (Souza, 1996).

Nesse período se destaca a inclusão nos currículos das faculdades de educação física, dos chamados métodos ginásticos (Francês, Calistênico, Natural Austríaco, entre outros), que por muito tempo ditaram os conteúdos das escolas.

Essas faculdades concentravam seus estudos objetivando a transferência da produção de seus conhecimentos para um público jovem, constituído basicamente de crianças e adolescentes, desconsiderando as outras faixas etárias maiores, simplesmente por estas estarem fora do sistema educacional formal.

Reforçando a visão da educação física da época nos seus aspectos funcionalista, biologizante e militarizante, ao rever a literatura encontra-se no cabeçalho do artigo de Silva (1982), **A importância do exercício físico para pessoas idosas**, a seguinte afirmação: "Assim como não se ganha uma batalha sem o preparo antecipado dos soldados, ninguém pode vencer a batalha do retardamento da velhice sem tratamento adequado e preventivo da máquina humana".

Foi então, com o objetivo determinado de atuar na prevenção e manutenção da saúde, que iniciei o desenvolvimento de atividades físicas com os idosos e a proposta inicial do trabalho se resumia a aulas de ginástica para apenas

uma turma, que no princípio era composta de apenas nove alunos, todos do sexo masculino.

O conteúdo das aulas era composto de exercícios extraídos principalmente dos métodos calistênico e francês, complementados com exercícios em marchas, com duração total de quinze a vinte minutos, aproximadamente. Tudo sempre num clima de expectativa, observando constantemente as mínimas reações dos idosos, porque até então eu não possuía muitos subsídios necessários, e nem mesmo experiência suficiente para análises de desempenho e avaliações seguras.

Eram muitos os temores quanto às possibilidades físicas dos alunos para com essa "carga" de esforço imposta às aulas. Embora tivesse relativo conhecimento das características dessa faixa etária, a observação constante, atenção ao seu desempenho e o bom senso, foram fatores fundamentais que contribuíram para com a continuidade do programa.

Nesse período, observava-se ainda um preconceito muito forte com relação à prática de exercícios físicos com o corpo idoso, um valor, que embora um pouco mais atenuado, atualmente ainda se faz presente entre nós. O próprio idoso encarnava esse preconceito, achando que atividade física era "coisa" para gente jovem, não acreditando em sua capacidade de mudança, demonstrando, assim, um total desconhecimento quanto às possibilidades de transformações positivas de seu corpo.

Toda a proposta técnica do trabalho priorizava tão somente o aspecto da condição física do idoso, relevando assim o seu sentido "utilitarista", relacionando a prática da atividade à necessidade de sobrevivência. Com isso, ela atendia ao conceito higienista, que entende a atividade física basicamente como meio de prevenção e conservação da saúde. " Dar força, resistência, velocidade e flexibilidade. Gerar destrezas e cuidar do desenvolvimento das grandes funções, em especial a cárdio vascular e pulmonar" (Silva, 1982).

Revisando a literatura encontra-se quase que a totalidade dos estudos sobre atividade física e envelhecimento fundamentada em bases biológicas, com uma preocupação constante na promoção da saúde e enfatizando o melhor rendimento físico. As propostas metodológicas derivam sempre para a prescrição de atividades, sugerindo um programa de condicionamento físico pré elaborado, que se fundamenta em bases científicas, subsidiadas com informações detectadas através de testes de avaliação.

O conceito bio-médico que dominava as linhas pedagógicas das práticas físicas, na época, fez com que o Sesc incorporasse essa tendência e a utilizasse como princípio na elaboração de uma proposta de educação corporal, capaz de atender à demanda de sua clientela idosa.

O programa foi então se sistematizando e novas modalidades começaram a ser incorporadas, além de novas turmas de ginástica feminina, natação e esportes adaptados, que passaram a ser oferecidos aos idosos.

Nesse período, final da década de setenta início dos anos oitenta, como já foi observado anteriormente, ainda era forte a tendência biologizante da educação física, que influenciava e direcionava todo o trabalho, sobretudo para o rendimento do corpo.

Com essa tendência, muitos métodos importados começaram a ser utilizados, sendo que o mais difundido e que teve boa aceitação pela sua fácil adaptabilidade foi o Método de Cooper.

2.2. Fundamentação:

Os métodos, todos eles com aval científico, foram extremamente importantes enquanto atendiam à necessidade da melhoria do condicionamento físico. Porém, os estudos mostram e comprovam que a exercitação motora não é somente um ato mecânico, que trabalha as estruturas corporais em busca do melhor rendimento do corpo. Qualquer que seja o movimento, vem também imbutido de intenção, de emoção de sentimento:" O ser que pensa é o mesmo que sente. O ser que pensa , sem o ser que sente, já não é o ser" (Freire,1991). Sendo assim, o benefício transcende os limites do corpo físico, passando também a beneficiar a mente, melhorando o estado psicológico e consequentemente, o favorecimento das relações sociais.

Essa concepção nova sobre a compreensão do indivíduo idoso, se constitui no início do desencadeamento de todo um processo de revisão na maneira de orientação das práticas corporais.

Uma visão mais integradora, menos dicotomizada, sobre o corpo, passa a se constituir em um novo paradigma para o desenvolvimento dos programas de atividades físicas, que então passam a ser entendidos a partir de uma perspectiva mais global do desenvolvimento do ser humano, exigindo uma reformulação de conceitos.

Embora o cérebro humano tenha sido ensinado a ver o mundo sob a forma de objetos separados, inclusive o espaço e o tempo, a realidade é concebida hoje como uma unidade. "A evolução recente dos conceitos do mundo físico, segundo conclusões da mecânica quântica, é de íntima e não de linear conexão do homem com o mundo, bem como da não separação entre sujeito e objeto, e de uma visão sistêmica de conjunto, a qual consiste numa percepção holística, gestáltica, organicista e ecológica "(Oliveira, 1989).

Assim, o conceito de corporeidade mais abrangente passou a ser elemento fundamental dessa nova proposta de intervenção, principalmente porque amplia o entendimento do corpo idoso, que não se restringe somente a um conjunto de partes, mas também de interesses e expressões que devem ser trabalhadas de forma interligada.

Num período em que estudiosos se dedicam a análises sobre o corpo, as afirmações de Kofes (1986), vêm ratificar esse conceito: "Nunca se falou tanto sobre o corpo. Não para julgá-lo, mas sim para afirmá-lo. E se aprendi que o meu EU se deslocava escondendo o corpo, aprendo hoje que o que afirma o meu EU é o meu próprio corpo ".

Numa concepção de visão multi fatorial, além dos conhecimentos sobre o corpo biológico, necessários para se mantenha forte, ágil e resistente, a fim de suportar os desafios da natureza, dos trabalhos e se prevenir das doenças, tenho de centrar também a minha ação sobre a educação de um corpo mais consciente de sua gestualidade cotidiana, no trabalho, no lazer, na vida social, com o objetivo de proporcionar a compreensão e a comunicação mais eficiente de suas emoções, afetividade, erotismo e ludicidade. Uma proposta que possa intervir em um corpo mais consciente de sua sensorialidade (interior e exterior), atento para os seus limites e possibilidades, resgatando a sua ecologia.

Enfim, o que pretendo com essa proposta, é contribuir para a construção ou reconstrução de um corpo que não seja mais robotizado, repetidor de movimentos, normativo e controlado. E sim um corpo que seja consciente do movimento, do repouso, do lazer, como direitos da cidadania a serem vivenciados como uma aprendizagem permanente, criativa e prazerosa, conduzindo para a busca plena da autonomia e da auto gestão.

Ao longo de todo esse tempo de vivência com os idosos, avaliando e reavaliando as práticas diárias, fui gradativamente elaborando e construindo uma pedagogia que pudesse responder a todas as necessidades identificadas e já mencionadas anteriormente, e que agora se fundamenta e se concretiza através dos interesses do lazer.

É sabido que o lazer é reconhecido por praticamente todos os seus estudiosos, como tendo um duplo aspecto educativo. Como afirma Marcellino

(1996), baseando-se em duas constatações: "A primeira, que o lazer é um veículo privilegiado de educação. A segunda, porque para a prática das atividades de lazer é necessário o aprendizado, o estímulo, a iniciação aos conteúdos culturais, que possibilitam a passagem de níveis menos elaborados para níveis mais elaborados, complexos, procurando superar o conformismo pela criticidade e criatividade".(Ibid, 1996).

Uma das questões mais abordadas pelo sociólogo Renato Requixa é exatamente o alto potencial educativo de que as atividades de lazer podem ser portadoras. Requixa (1977) considera que se pode educar pela prática do lazer, como também reconhece a importância de se educar para o lazer. Com referência a esse último aspecto, argumenta que, "o próprio exercício do lazer será o melhor estímulo educativo para o próprio lazer". (Ibid, 1977).

Ao preconizar uma política de lazer, Requixa adverte no sentido de que talvez fosse melhor uma política educacional. Para ele é fundamental uma política " que considere outros tempos, outros espaços e recursos, que faça do lazer uma escola para todas as faixas etárias".(Ibid, 1977) Com essa afirmação, abre possibilidades também aos idosos de se utilizarem das práticas de lazer como meio de crescimento e desenvolvimento pessoal.

Escolhi o lazer como instrumento pedagógico para a formulação de minha proposta técnica de atividades físico-esportivas para pessoas idosas, por reconhecer o seu valor educacional e também pela identificação existente entre os conteúdos físico-esportivos, intelectuais, sociais, culturais e manuais,

(Dumazedier, 1980), com as reais necessidades, interesses e até mesmo aspirações dos idosos.

Nessa perspectiva educativa, quero destacar o elemento lúdico, que é utilizado em todas as minhas intervenções junto as mais diferentes modalidades de práticas corporais e que constitui um instrumento motivador, extremamente importante e fundamental para o desenvolvimento das ações motoras dos idosos. A sua utilização não se dá de forma isolada (brinquedo, jogo, festa, brincadeira etc.), mas como um componente da cultura historicamente situada (Marcellino, 1997).

O fato de que os idosos, atualmente, ainda são muito conservadores e continuem presos ao tipo de educação que lhes foi imposta, totalmente voltada para a super valorização do trabalho, faz com que eles, sentindo ainda muito esses reflexos, fiquem inibidos e, por vezes, com uma sensação de impotência, dificultando sobremaneira a assunção de uma "postura lúdica".

Elias e Dunning (1992), em seus estudos, aponta para as consequências que o processo de civilização trouxe ao homem moderno ocidental, no que diz respeito a sua corporeidade: "o homem da era industrial relaciona-se com sua corporeidade através de um processo de "descorporização". Isso significa que durante o processo de civilização, o homem foi se tornando mais independente possível da comunicação com seu corpo e do seu corpo com o mundo, reduzindo sua sensibilidade, aprendendo a controlar seus afetos, transformando a livre manifestação de seus pensamentos e expressões em gestos formalizados".

O que ocorre com os nossos idosos nos tempos atuais é ainda essa manifestação da cultura do trabalho, gerando quase sempre atitudes de desconhecimento de outras dimensões do ser humano, sobretudo as possibilitadas pela vivência do tempo de lazer.

Embora estando aposentados, ausentes da obrigatoriedade do trabalho, (isso em tese porque se deve considerar a situação em que se encontram os aposentados no Brasil, onde grande parte continua trabalhando), os idosos trazem consigo o estigma da educação para o trabalho. Porém essa atitude dogmática assumida até então, da valorização excessiva dado ao trabalho, começa a ser reconsiderada, com a inclusão de novos valores, inclusive o de utilização melhor do tempo livre, no qual então o lazer desponta e ganha espaço, tendo mais ênfase no seu novo estilo de vida.

Quando falo em aposentadoria, englobo dois aspectos que merecem ser destacados e que têm relevância para esse estudo: o entendimento da aposentadoria enquanto instituição e como "tempo de aposentadoria".

A aposentadoria como instituição, caracterizada pelos sistemas de aposentadorias ou previdenciários, contam com pouco mais de meio século de instauração e foram aprimorados apenas nas últimas décadas: "Constituídos originalmente como um mecanismo de assistência, por solicitação voluntária, tais sistemas têm se desenvolvido cada vez mais como um direito do trabalhador. Por uma contribuição obrigatória durante todo o período ativo, fica assegurado ao trabalhador uma renda vitalícia que "garanta" a sua subsistência após a vida funcional" (Salgado, 1983).

Ainda na concepção de instituição social, a aposentadoria figura como direito conquistado, que deve assegurar aos indivíduos uma renda permanente para a manutenção do nível de vida. "Porém, explicar a aposentadoria apenas como direito, é negar a história no âmbito da exploração, da produtividade, do trabalho alienante que preenche o indivíduo ao longo de toda a sua existência" (Ladislau, 1995).

Continuando ainda o raciocínio que concebe a aposentadoria como conquista social, Ladislau pondera: "Qualquer que seja a roupagem que se disfarça a aposentadoria, quer seja ela a expressão do paternalismo estatal, quer seja a revelação da classe dominante, quer seja o "merecimento" para que a exploração do trabalho seja suportada, ou ainda seja fruto da luta de trabalhadores organizados, a perspectiva de um novo tempo na vida dessas pessoas que a atingem é inegável" (Ibid. 1995).

Esse é o aspecto relevante e que interessa diretamente: qual é o significado para a pessoa idosa "do tempo da aposentadoria". Com certeza paira uma contradição no duplo sentido da ocupação: " É um tempo de fazer nada, ou um tempo de tudo fazer?" (Ladislau, 1997).

Considerando ambas as possibilidades, Salgado (1982) ressalta a importância desse tempo no processo de envelhecimento: "porque exige um tratamento conveniente pelo seu aspecto de modificações estruturais que pode trazer à vida dos indivíduos e conseqüentemente na sua relação com o meio". Referindo-se ainda a essa questão, o mesmo autor complementa: " Além de que a aposentadoria provoca alterações no equilíbrio entre vários fatores

interligados, reforçando o caráter contraditório identificado na aparente possibilidade de ser um tempo de ganhos e legitimamente acarretar perdas”.

Esse "tempo de aposentadoria", pode ser entendido e considerado relacionando-o ao "tempo disponível", denominação adotada por Marcellino para caracterizar o tempo desobrigado das pessoas, podendo ser preenchido com atividades de lazer. Trabalhado num conceito de que o lazer possa ser entendido como "uma cultura, compreendida no seu sentido mais amplo, vivenciada (sentida ou fruída) no tempo disponível" (Marcellino, 1987), é importante o caráter desinteressado dessa vivência, pela recompensa e satisfação provocada pela situação.

Uma proposta de educação nessa fase da vida do ser humano deve levar em consideração as condições psicológicas, as suas possibilidades físicas, as suas motivações e seus interesses próprios da idade e, sobretudo, os aspectos culturais que cercam os indivíduos. Em outras palavras, deve levar em conta a história de vida de cada um.

É muito comum a tentativa de reproduzir conhecimentos e modelos, advindos do universo das crianças ou dos jovens, para a compreensão e aceitação dos adultos e idosos. É justamente aqui que se dão os equívocos, fazendo com que o indivíduo se sinta incompreendido e desmotivado, e colocando o educador na situação incômoda de não conseguir atingir as suas metas.

Sugerindo uma pedagogia para o idoso, Giubilei (1993) afirma que: " O desconhecimento é decorrente de uma falta de continuidade provocada pelo

sistema educacional e social, que não vê mais direitos aos cidadãos depois de uma determinada faixa etária".

Face a esse despreparo técnico em atuar com essa faixa etária, entendo como importante e necessário, que os profissionais que trabalham ou por ventura venham a trabalhar com pessoas da terceira idade, deverão ter uma formação generalista, com competência para orientar a educação corporal dos idosos, integrando aspectos biológicos, psicológicos e sócio culturais.

O professor deve ser um facilitador do processo educacional, que propõe desafios, estimula a criatividade, valoriza a cooperação e orienta o auto-controle do praticante: " O professor que realmente ensina, quer dizer, que trabalha os conteúdos no quadro da rigurosidade do pensar certo, nega, como falsa, a fórmula farisáica do "faça o que eu mando e não faça o que eu faço" (Freire, 1996).

Deve, portanto, o professor ser um animador que privilegie a formação para a autonomia e a transferência da aprendizagem para o cotidiano de seus educandos.

Entendo que esse profissional deva ter a sensibilidade para atuar com grupos heterogêneos e que possa desenvolver trabalhos inter-disciplinares nas diversas áreas da cultura do corpo. Dessa forma, " A qualidade do trabalho não deve ser medida pela quantidade de conhecimentos que os indivíduos adquirem, mas deve-se colocar antes de tudo, o êxito do trabalho na sua

capacidade de proporcionar aos praticantes, condições para pensar, selecionar e julgar"(Giubilei, 1993).

A proposta pedagógica que ora desenvolvo, junto aos grupos de idosos, deve ser entendida sempre como um processo, fundamentada em conceitos de educação permanente, entendida como uma possibilidade de desenvolvimento pessoal e social do indivíduo. Segundo Cunha (1980), " Ela lhe abrirá novos horizontes, dando-lhes condições para experimentar maior liberdade interior e exterior e para sentir e expressar a sua personalidade de forma mais autônoma e mais autêntica".

A pessoa em condições de se relacionar consigo mesma, que se aceita apesar de suas imperfeições, é capaz de também aceitar e respeitar os outros e assim se relacionar com o mundo. De acordo com Carls Rogers (apud Ladislau,1997) "A aprendizagem socialmente mais funcional do mundo de hoje, é aquela que permite estar aberto continuamente às experiências e estar disposto a trabalhar sobre os processos de mudanças através do diálogo e do questionamento constante".

2.3. Detalhamento:

Para o planejamento e desenvolvimento dessa proposta pedagógica foram fixados alguns objetivos gerais e específicos, identificados por mim como relevantes em virtude das necessidades dos idosos, como também a elaboração de determinados princípios metodológicos capazes de nortear toda a intervenção técnica.(1)

1- uma primeira versão, por mim apresentada, em Faria Jr. at alli.

a) OBJETIVOS GERAIS:

- 1- Consciência e Autonomia Corporal
- 2- Exercício da Cidadania
- 3- Melhoria da Qualidade de Vida

b) OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- 1- Preventivo
- 2- Sociabilidade
- 3- Educação e Reeducação
- 4- Transferência para o cotidiano
- 5- Cultura de conhecimentos
- 6- Auto gestão

c) CONTEÚDOS:

- 1- Ginástica
- 2- Dança
- 3- Jogos Adaptados
- 4- Tai chi chuan
- 5- Atividades aquáticas

d) PRINCÍPIOS METODOLÓGICOS:

- 1- Sócio/interacionista
- 2- Intervenção não diretiva

3- Sócio cultural

4- Difusão e interação social

e) AVALIAÇÃO

a) OBJETIVOS GERAIS:

I- Desenvolver o auto conhecimento através da CONSCIÊNCIA E AUTONOMIA CORPORAL

A conquista do auto conhecimento tem uma importância fundamental para a autonomia corporal dos idosos porque, através dela, lhes é permitida a descoberta de suas reais potencialidades, na medida em que se busca a compreensão e o conhecimento de seus limites e de suas possibilidades. O que originalmente ocorre é exatamente o inverso. Existe um desconhecimento quase absoluto quanto ao potencial do idoso, fator altamente desfavorável à aquisição do conhecimento pessoal.

Essa situação é fruto de fatores relacionados à ausência de uma proposta de educação corporal convincente, que não oferece mínimos subsídios para permitir às pessoas idosas a aquisição de conhecimentos básicos e suficientes, para que elas possam ao menos discernir entre o que se pode e deve, e entre o que não se pode e não se deve fazer com o corpo.

Os idosos, alguns poucos privilegiados, que tiveram a oportunidade de poder participar ao longo de suas vidas de algum programa de educação

corporal, quer através da educação física mantida pelas escolas, ou mesmo por programas de educação corporal alternativos (em clubes, academias etc), o fizeram dentro de modelos e padrões educacionais incompatíveis com as necessidades para a aquisição de um auto conhecimento.

Nessas duas condições apresentadas de ensino-aprendizagem vivenciadas por eles, a estrutura pedagógica tinha uma tendência clara de submissão do homem, tornando-os rígidos em seus pensamentos e atitudes.

Estratificados em forma de "receitas", os conteúdos da educação física ofereceram aos idosos poucas oportunidades de descobertas, de criação, tirando totalmente sua independência, sua liberdade de escolha, não incentivando suas buscas e, como consequência disso, não propiciaram oportunidades para o desenvolvimento do seu auto conhecimento.

Para se ter consciência é preciso que se tenha sentimento ou percepção do que se passa em nós; é a "voz secreta da alma que aprova ou reprova nossas ações, sinceridade, conhecimento, retidão, justiça, cuidado extremo com que se executa um trabalho" (Feldenkrais, 1972).

Na perspectiva da conscientização do corpo idoso pela vivência corporal, aparece sempre o antagonismo, que é o de usá-lo sem observação e o consequente entendimento, numa reprodução constante de movimentos mecânicos, sem valor consciente, podendo ser válido apenas pela sua produção, o que também pode ser obtido por um animal ou uma máquina. Por isso, é possível constatar que, " esse tipo de trabalho, não clama por

sistema nervoso humano altamente desenvolvido. A recepção de impressões mentais abstratas permanece num processo meramente mecânico, a menos que o tempo permita levar o indivíduo a conscientizar-se do fato de que está prestando atenção e que essa atenção é suficiente para a sua compreensão. Sem isso, as impressões permanecerão um mero registro"(Feldenkrais, 1972). Assim, o resultado, na melhor das hipóteses, será uma repetição mecânica do processo mental, mas sem que isso se torne uma parte integrante da personalidade.

É muito relevante que seja observada a importância da conscientização desse corpo para o desencadear de uma autonomia a ser conquistada, que deve ser contemplada através da plena consciência dos movimentos, passando a ser considerada como uma qualidade ou condição do idoso, implicando em possibilidade de capacitação. A obtenção dessa autonomia em suas ações, leva o indivíduo ao entendimento de suas necessidades de auto realização, segurança e, conseqüentemente, à auto-estima.

2- Contribuir para a formação de cidadãos com condições de EXERCÍCIO DE CIDADANIA.

A realidade do homem deve ser procurada dentro das relações sociais. É na relação, na comunicação, na interação, na oportunidade de participação social, que as pessoas se realizam.

O cerceamento dessas oportunidades imposto aos idosos pelo sistema social, pode e deve ser combatido nas propostas de trabalho, através dos conteúdos

desenvolvidos num programa de atividades físico esportivas. Dessa maneira, a ênfase, durante as aulas, não deve recair tão somente no desenvolvimento da prática das atividades, mas também permitir que haja abertura, para que os alunos façam seus questionamentos e suas proposições. Com essa atitude o professor estará dando oportunidade e propiciando a estimulação para uma participação grupal mais efetiva e permanente.

3- Proporcionar aos indivíduos a melhoria da QUALIDADE DE VIDA

Os principais fatores que influenciam o envelhecimento do corpo são basicamente: o tempo, a hereditariedade e o meio ambiente. Sobre eles se tem muito pouco ou mesmo nenhum controle. Porém, outros aspectos não menos importantes como; a alimentação, o estilo de vida e a atividade física, sobre os quais o ser humano pode interferir, afetam benéficamente o processo de envelhecimento, acarretando uma melhor qualidade de vida às pessoas.

A expressão “Qualidade de vida”, talvez seja uma das mais proferidas e ouvidas na atualidade. Ela encerra um conceito muito amplo que possibilita e remete a diferentes formas de interpretação. Porém é certo que tem relação com os aspectos econômico-financeiros, psicossociais e de ordem biofísicos que cercam o ser humano. Pode-se, contudo, interpretá-la como algo individual e muito pessoal, já que a aspiração à conquista dessa tão almejada qualidade, difere de um indivíduo para outro.

Outro aspecto a ser considerado, nessa questão da qualidade de vida, é quanto à banalização dessa terminologia. Utilizada indiscriminadamente, o

seu verdadeiro sentido foi gradativamente sendo deturpado, e, ao invés de se constituir em busca de conhecimentos e posturas superiores visando a melhor estabilidade de vida, é atualmente associada e usada sobretudo para referenciar e vender produtos ao consumidor.

Dessa maneira, qualidade de vida pode ser sinônimo de padrão de beleza física, quando os valores estéticos do corpo são super dimensionados, valorizando assim, entre outros, os produtos das academias, ou até mesmo ocorrendo a sua vinculação à aquisição pura e simples de um plano de saúde.

Contudo, embora haja esse desvio de interpretação para a compreensão do termo, minha proposta entende a qualidade de vida como um objetivo que está intimamente relacionado com a superação das necessidades básicas relativas às expectativas de cada indivíduo, sem entretanto hierarquizá-las, que aspira uma satisfação psico físico , sócio cultural e econômico-financeira, para a sua gratificação pessoal.

b) OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1- PREVENTIVO: Trabalhar as atividades físicas como fator de prevenção aos problemas decorrentes principalmente do sedentarismo.

As atividades físicas, por abrangerem em seus conteúdos características específicas de desenvolvimento das capacidades físicas e das habilidades motoras, já se constituem "naturalmente" como prática preventiva a

determinados problemas fisio-patológicos, advindos principalmente da falta de movimentação corporal.

Pesquisas realizadas em outros países mostram uma considerável diminuição da atividade física no homem pós era industrial. Em virtude desse novo quadro, o sedentarismo passou a ser uma marca característica do estilo de vida das pessoas pós-industrialização, e que, atualmente é responsável por 54% das causas mortis decorrentes de problemas cardíaco vasculares. (Pate, 1995).

2-SOCIABILIDADE: Despertar nos praticantes, atitudes que enriqueçam a sociabilidade, fundamental para a melhoria do seu relacionamento e participação social.

Com a evolução das sociedades, valorizando cada vez mais o aspecto da produção e, sobretudo, com a cultura tecnológica mais próxima dos jovens o envelhecer passa a ser considerado apenas como um fator de decadência e, com isso, a posição social do idoso é relegada a um plano secundário.

Dentro desse contexto apresentado pelas sociedades contemporâneas, mais especificamente nos centros urbanos, o homem, na medida em que avança na idade, reduz a sua participação social e, conseqüentemente, afasta-se do convívio na sociedade.

A inversão das funções sociais, conforme afirma Salgado(1982)," representa mudanças de papéis no seio da família, na sociedade e na civilização". Os

reflexos decorrentes dessa situação, são verificados pelo isolamento em que a grande maioria de idosos se encontra.

Para minimizar os efeitos causados por essa discriminação, os programas de atividades físico-esportivas devem conter elementos que favoreçam a participação em grupo, permitindo a oportunidade de retomada de novas amizades e de novos relacionamentos possibilitando, com isso, a reintegração social do idoso.

3- EDUCAÇÃO E REEDUCAÇÃO: Desenvolvimento de um trabalho motor, que possibilite o resgate da auto confiança necessária a sua independência.

Muitos estudos detectaram a alteração média da motricidade durante o envelhecimento. "Os tempos de reação são maiores, a coordenação, especialmente a que envolve movimentos mais complexos tornam-se gradativamente mais difíceis, a precisão de movimentos, onde é requerida segurança para atingir um alvo, torna-se menor"(Baur, Egeler. 1983).

Os autores mostram também, inúmeros exemplos, nos quais todas essas mudanças são explicadas mais pela falta de exercício do que como resultado obrigatório da redução das capacidades devido à idade. Essas situações são consideravelmente retardadas, mediante exercitação apropriada e regular, podendo ocorrer até mesmo o retrocesso. "O movimento é a base do desenvolvimento psicomotor, no que se refere a aprendizagem das

habilidades motoras naturais, esportivas, profissionais e outras"(Magill. 1990).

4- TRANSFERÊNCIA PARA O COTIDIANO: Enfatizar a importância da atividade física e a sua necessidade para a aplicação e adaptação no seu fazer diário.

Para os idosos a prática de atividades físicas tem, na aquisição e manutenção da saúde, o seu valor preponderante e o seu significado maior.

O valor estético do exercício, muito comum às faixas etárias mais jovens, para os idosos tem um grau de importância relativo, fazendo com que o interesse pela manutenção de seu rendimento para com as necessidades básicas cotidianas seja motivação suficiente para aderir às práticas físicas que também tenham características utilitárias.

A busca da melhoria de suas condições físicas através das práticas físico-esportivas, está numa relação direta com suas necessidades pessoais diárias. Dessa maneira, as atividades de caráter aeróbio ganham mais importância e um significado mais efetivo porque melhoram e preparam o seu sistema cardíaco-vascular para que tenham melhores condições ao andar mais rápido ou correr, no caso de necessidade de atravessar uma rua de trânsito intenso e veloz.

A importância do desenvolvimento da força e da resistência está associada às suas necessidades diárias, como: carregar sacolas de supermercado, afastar

de lugar um guarda roupas para efetuar a limpeza, a troca de um bujão de gás e outras inúmeras tarefas caseiras.

A mobilidade articular e a flexibilidade muscular, consideravelmente importantes para a manutenção da elasticidade corporal, são trabalhadas nos programas relacionando-as às necessidades de desempenho pessoal que os idosos apresentam. Assim sua prática assume um grau de importância maior quando vêm favorecer a autonomia do idoso, dando-lhe competência para que sozinho ele possa amarrar seus sapatos, esfregar todo o corpo ao banhar-se etc.

5- CULTURA DE CONHECIMENTOS: Contribuir para que os idosos possam obter informações necessárias para uma formação cultural capaz de auxiliá-los na elaboração de uma consciência crítica.

A importância do despertar de novos conhecimentos relativos aos idosos, enquanto seres humanos, é extremamente importante para que se forme uma nova consciência, mais crítica e menos passiva, com discernimento para separar o que lhe é útil daquilo que lhe é imposto para simples consumo.

Os idosos são oriundos de um sistema de educação, concebido dentro dos valores de uma escola tradicional, em que os alunos são meros receptores de informações e conhecimentos, não lhes permitindo avaliar ou questionar esses conhecimentos. Os reflexos desse modelo de educação são perceptíveis no seu comportamento, quase sempre passivo e conformista.

Ao incentivar nos idosos, conceitos de uma educação progressista, valorizando "... a educação integrada ao processo sócio-político-econômico global, fundado em valores sociais - coletivos historicamente significativos - (...) e repensando sempre, "... e ao mesmo tempo, a educação, a sociedade e os valores em que estão fundamentados" (Sonia Silva, 1986), pretende-se despertá-los para a possibilidade de uma consciência crítica mais elaborada, propiciando condições para uma percepção de mundo com outro significado.

6- AUTO GESTÃO: Proporcionar ao idoso, através de conhecimentos básicos adquiridos durante sua permanência no programa, condições necessárias para ser gestor de suas atividades.

Quando os idosos se tornam conscientes de suas reais capacidades, após terem recebido informações básicas suficientes, referentes aos seus limites e suas possibilidades, portanto estando aptos a atuarem com o seus corpos, geralmente são imbuídos de auto-confiança suficiente para lhes dar segurança necessária, possibilitando, dessa forma, competência e autonomia imprescindíveis para auto gerirem suas próprias atividades.

CONTEÚDOS:

Pela minha proposta pedagógica os objetivos propostos num programa de atividades físico-esportivas para terceira idade, poderão ser conseguidos através de quaisquer conteúdos a serem trabalhados, mesmo sabendo que cada modalidade de prática apresenta características e peculiaridades que lhes são próprias.

É importante fazer uma análise dos aspectos mais relevantes e significativos dos conteúdos das modalidades que são trabalhadas, destacando, em cada uma delas, a sua essência, justificando, dessa forma, a sua permanência no programa.

Tenho utilizado a ginástica, a dança, os jogos adaptados, o Tai-chi-chuan e as atividades aquáticas.

1) Ginástica.

A ginástica enfatiza o aspecto preventivo, priorizando o combate aos males provocados pelo sedentarismo, o que, invariavelmente, vem comprometer a integridade anatômica e funcional do ser humano, estimula o organismo nos seus componentes bio-energéticos e bio-mecânicos e suas relações com as repercussões oriundas dos exercícios e das atividades do cotidiano.

Todo movimento ginástico, assim como os movimentos característicos dos esportes, evoluíram dos movimentos "naturais" do ser humano que, segundo Gallardo, referido por Souza (1997), "são aqueles que se caracterizam por estar presentes em todos os seres humanos, independentes de seu lugar geográfico e nível sócio cultural e que servem de base para aquisição de habilidades culturalmente determinadas".

Esses movimentos próprios das mais diferentes propostas de ginástica, visam atingir uma melhoria de qualidade, resultando em: economia de movimento, melhoria de resultado, prevenção de lesões e beleza no seu desenvolvimento.

2) Dança.

As danças são conteúdos que, além da riqueza e multiplicidade de movimentos, podem, como afirma Laban (1978), "ser exploradas pelas articulações do corpo humano, cujas combinações e variações são quase infinitas" e, como consequência, provocam uma melhoria na qualidade do gesto motor. Porém, essa gestualidade mais elaborada transcende à ação motora, adquirindo um significado mais amplo, relacionado com o sentimento afetivo e social. "O processo social por meio da dança, envolve os mesmos padrões étnicos e culturais, os mais variados códigos de movimentos, podendo ainda representar toda uma postura corporal, passos e gestos, além da relação permanente e íntima de troca com seus semelhantes", de acordo com Lindner, in Costa Ribeiro (1997).

Os elementos que compõem a dança (deslocamentos, gestos, postura, qualidade de movimentos, ritmo, variações espaciais, etc.), "quando socializados, transformam-se em elementos importantes para suprir as deficiências das atividades de vida diária, para melhorar a saúde dos idosos e preservar a continuidade social e cultural de um povo." (ibid, 1997).

Um dos conteúdos de maior atrativo nas atividades sociais, com grupos de idosos, não somente nas unidades do Sesc como também em outras instituições que trabalham com esse público, é sem duvida alguma a dança baile, assunto que merece estudos específicos.

3) Jogos Adaptados.

Os jogos adaptados, na dimensão em que os trabalho, procuram minimizar o apelo competitivo que, principalmente, o esporte institucionalizado provoca. O objetivo de trabalhar com esse conteúdo, além do interesse que os idosos demonstram pelo jogo e pelo esporte, concentra-se principalmente na perspectiva da educação e reeducação dos seus movimentos, concernentes à melhoria da coordenação, do gesto, dos reflexos e do equilíbrio. E tendo o esporte como característica essencial, a facilidade de permitir a aproximação e o agrupamento das pessoas, ressalta-se a sua importância enquanto possibilidade de socialização entre os praticantes.

4) Tai Chi Chuan.

O Tai Chi Chuan, modalidade difundida e praticada sobretudo no oriente, e que tem como filosofia, o aprofundamento do auto-conhecimento, se identifica plenamente com os objetivos da proposta, favorecendo também o desenvolvimento da sensibilidade, do ritmo e a auto-confiança.

5) Atividades Aquáticas.

As atividades aquáticas (hidroginástica, natação e recreação no meio líquido), face as suas vantagens em relação aos exercícios realizados em terra, tais como, o baixo impacto nas articulações, a diminuição do stress mecânico do sistema músculo esquelético, a facilidade para a termo regulação, apresentam resultados surpreendentes na melhoria física dos idosos. Porém, além desses benefícios, é importante mencionar a sua contribuição no que se refere à melhoria no domínio da insegurança, fazendo

reverter esse quadro, permitindo e devolvendo aos idosos a auto-confiança necessária à sua autonomia.

d) PRINCÍPIOS METODOLÓGICOS:

O meu grande desafio enquanto educador estava na elaboração de uma metodologia própria e específica para o desenvolvimento de quaisquer atividades de caráter físico ou esportivo para uma clientela de terceira idade.

Como o nosso sistema educacional relega ao segundo plano propostas de ensino continuado às pessoas mais velhas, conseqüentemente metodologias nessa direção também inexistem.

Somente de algum tempo para cá é que apareceram iniciativas de Escolas ou Universidades Abertas especialmente para as pessoas idosas. Porém, no que concerne ao estudo específico de uma educação corporal para essa faixa etária, muito pouco tem sido feito.

Os estudos provenientes da geriatria e da psicologia comportamental demonstram que os idosos pertencem a uma categoria de pessoas especiais, com características psico-físicas e sócio-culturais diferenciadas de outras faixas etárias; portanto, se faz necessário também propostas metodológicas que se identifiquem com suas necessidades de realização.

Mesmo que, atualmente, as pessoas idosas estejam informadas dos benefícios da atividade física em relação à saúde, a porcentagem de prática

sistemática é ainda extremamente insignificante. Esse fato talvez se explique mesmo pela ausência de uma educação voltada para a incorporação dos valores das atividades físicas como uma valiosa benesse.

Essa situação de "desincorporação" da prática físico-esportiva do cotidiano dos idosos, pode ser oriunda, dentre outros fatores, da má orientação dada a eles, quando crianças, nos programas de educação física escolar. O modelo oferecido aos alunos, principalmente nas escolas públicas, não os estimula às práticas físico-esportivas e, conseqüentemente, há uma desmotivação para a continuidade de uma prática sistemática.

Outro aspecto que também pode ser considerado alienante à prática física, está relacionada às estratégias de "convencimento". Identificados os "déficits" no condicionamento físico dos idosos, quase sempre detectados através de uma bateria de testes, prescrevem-se exercícios, em forma mesmo de uma "receita", indicando a sua necessidade de execução para a sua total "recuperação".

A forma de aquisição da melhoria do condicionamento físico, através de um método prescritivo de atividades, pode ser eficiente para a obtenção do resultado desejado, mas somente para aquelas pessoas que buscam obstinadamente a performance e o rendimento corporal. Isso se dá pelo fato de que essa metodologia de prescrição carrega um "peso" de obrigatoriedade na sua execução, na qual é eliminado o estímulo pelo prazer, componente extremamente importante para a motivação das pessoas e com isso pode

acarretar um desestímulo à grande maioria dos alunos, provocando invariavelmente o abandono das atividades.

Na proposta que utilizo, o planejamento e a execução das aulas são sempre norteados por quatro princípios metodológicos, a seguir detalhados, que gradativamente foram sendo construídos ao longo desses vinte anos de trabalho, tendo como base referencial o que consegui detectar como sendo as necessidades, os interesses e as aspirações dos idosos. Com isso esses princípios podem ser utilizados no desenvolvimento de quaisquer que sejam as modalidades, adaptando-os aos conteúdos aplicados para a obtenção dos resultados desejados.

1- SÓCIO/INTERACIONISTA:

Esse princípio tem como enfoque educacional o grupo e é sempre através dele que se desenvolve e estimula toda uma relação solidária entre os alunos, através de uma estratégia de ação grupal, em que a condução das atividades prioriza sempre a participação em conjunto. A fórmula de estímulo ao trabalho coletivo é extremamente importante de ser utilizada, porque interfere diretamente sobre um dos problemas mais angustiantes dos idosos, que é o isolamento, com a consequente solidão.

Existe, através dessa participação grupal, um considerável aumento na interação social, permitindo a cada um dos alunos demonstrar o domínio de suas habilidades, o que pode representar um estímulo para os demais no sentido de desafiá-los na obtenção de suas metas.

As maneiras de execução das atividades variam desde o trabalho em duplas, trios, ou em grupos maiores. As formas utilizadas são as mais diversas, podendo ser desenvolvidas através de uma aula normal, de gincanas integrativas, macro aulas, excursões e acampamentos.

2- INTERVENÇÃO NÃO DIRETIVA:

Esse princípio tem como meta a "despadronização" do movimento, induzindo o praticante à elaboração e à construção de movimentos que sejam compatíveis com sua corporeidade e que devem ser elaborados através de sua sensibilidade e percepção corporal.

O enfoque dessa metodologia concentra-se em um aprendizado não diretivo, não copiado, despadronizado de modelos estereotipados, fundamentado no respeito que se deve ter às diferenças individuais, permitindo ao aluno uma melhor assimilação do movimento, podendo então, ser ele o condutor e controlador de suas ações motoras, através da retomada da sua consciência corporal. Deve-se, assim, "Colocar o sujeito em situação de aprendizagem diante de um problema suficientemente complexo para suscitar sua motivação, suficientemente despojado para facilitar a tomada de informação e a relação destas com outras experiências anteriores" (Le Boulch, 1987).

Mostrando sua discordância quanto à crença de que podemos e devemos padronizar movimentos, Freire afirma que a psicologia infantil e depois a psicomotricidade dedicaram parte de seus trabalhos à descrição dos movimentos que as crianças realizam ao longo de seu desenvolvimento, como

o cultural e o social. "Ou seja, as análises pautam-se muito mais por aquilo que se supõe existir internamente em cada indivíduo do que por aquilo que lhe falta e é exterior a ele"(Freire,1989).

Esse mesmo autor não acredita “ na existência de padrões de movimentos, pois, para tanto teria também que acreditar na padronização do mundo" (ibid,1989). Dessa forma ele constata que: "a manifestação de esquemas motores, isto é de organizações de movimentos construídos pelos sujeitos, em cada situação, construções essas que dependem, tanto dos recursos biológicos e psicológicos de cada pessoa, quanto das condições de meio ambiente em que ele vive" (ibid, 1989).

Nessa perspectiva, podemos dizer que o conceito de certo ou errado, estabelecido dentro de modelos padronizados, deixa de se constituir em valor, podendo ser substituído pelos termos adequado ou inadequado.

Essa adequação ou inadequação de atitudes corporais, identificadas pela maneira voluntária e espontânea do movimento, permite aos idosos despertar para uma nova postura, na qual a criticidade e criatividade são favorecidas pela oportunidade consciente de uma nova forma de prática, dando-lhes, assim, condições de poder conhecer perfeitamente os seus limites e as suas possibilidades.

3- SÓCIO/CULTURAL:

Esse princípio metodológico explora e desenvolve a comunicação corporal, privilegiando a gestualidade cotidiana. Assim desenvolvida, o indivíduo passa a expressar-se de forma criativa, afetiva e social. Considera que " O gesto já não é uma simples função psicofisiológica, nem mesmo uma simples realidade social, ele pertence a expressão na medida em que exprime uma realidade humana"(Le Boulch, 1987).

A psicocinética que tem por objetivo o estudo dos movimentos humanos individuais ou coletivos já postula que, " é acentuada a necessidade de se considerar o movimento não como uma forma"em si", cuja natureza é elucidada por uma descrição mecânica, mas como uma manifestação "significante" da conduta de um homem" (Le Boulch, 1987).

Ainda considerando a importância da consciência do gesto, o mesmo autor afirma: "A preocupação do gesto mecanicamente eficaz, faz passar para segundo plano o caráter expressivo do movimento e a aprendizagem motora assume, na maior parte das vezes, a forma de uma mecanização que torna o corpo do homem estranho a sua própria pessoa". (ibid, 1987).

Nos idosos a utilização do gesto na comunicação é ainda mais necessária, devido a toda uma educação repressiva e reprimida a que foram submetidos, aliada, ainda, às limitações de movimentos decorrentes da própria idade.

Com a amplitude da percepção sobre a gestualidade é possível, através da vivência, também interferir e melhorar um aspecto importantíssimo da corporeidade ainda reprimida nos idosos, que é a sua sexualidade.

4- DIFUSÃO E INTERAÇÃO SOCIAL:

Princípio que incentiva muito a necessidade de ampliar os conhecimentos dos idosos, visando maior desenvolvimento individual e consciência sócio cultural mais abrangente e diversificada, contribuindo significativamente para uma prática social que seja realmente transformadora.

Procuro, assim, trabalhar na perspectiva de uma educação que gere uma nova consciência social. " Sem dúvida, a conscientização, entendida como passagem de uma consciência puramente natural para uma consciência reflexiva, de uma consciência em si para uma consciência para si, de uma consciência dogmática para uma consciência crítica, é função intrínseca da educação e seu papel preponderante na contribuição que pode dar à transformação social" (Severino, 1986.)

Essa proposta de educação transformadora, despertando no idoso uma nova maneira de encarar a vida, operacionaliza-se através de vivências diárias com os alunos. Além da prática das atividades físico-esportivas propriamente ditas, são oferecidas palestras, encontros, seminários, etc., nos quais a mobilização das pessoas e dos grupos se processa constantemente.

AVALIAÇÃO:

A avaliação acompanha continuamente todo o processo de aprendizagem, realizada de forma cumulativa e evolutiva, através de instrumentos de retroalimentação (feed back), sempre direcionada aos objetivos da proposta.

O sistema de avaliação pedagógica não se restringe e tão pouco se concentra na realização periódica de sessões de medidas de alguns indicadores fisiológicos e antropométricos dos alunos.

A avaliação acima mencionada, típica de programas de condicionamento físico, desconsidera uma série de indicadores pedagógicos tão ou mais importantes para o idoso. Ela se constitui numa ação eminentemente de "prancheta" de instrutores, sem ter significado real e efetivo para os alunos.

Seus resultados (ótimo, bom, regular, fraco etc.), baseiam-se invariavelmente em estudos de autores norte americanos ou europeus, com parâmetros de desempenho sem relações com as características sócio culturais, econômicas e morfológicas, sem ter quaisquer relações com a vida cotidiana das pessoas avaliadas.

Portanto, o VO2 máximo, medidas de dobras cutâneas, testes de impulsão, resistência muscular localizada, flexibilidade, entre outros, que foram utilizados no início do meu trabalho, se constituem atualmente como dispensáveis, na forma de um "cientificismo " acadêmico que apresentam.

Eles se adaptam às necessidades de um programa, em que outros valores, que não somente o desenvolvimento das condições orgânicas, são estabelecidos.

Atualmente solicita-se do aluno, em sua matrícula para quaisquer atividades, o preenchimento de um questionário simples e objetivo, que é aplicado na entrada, no qual constam informações importantes sobre: a) dados pessoais, aspectos médicos e de saúde, (doenças, operações, impedimentos físicos e esforço, medicação etc). b) aspectos motivacionais para a entrada (o que realmente o levou a procurar o programa); c) informações básicas sobre o ciclo corporal, esportivo e recreativo do indivíduo.

Como a essência de minha proposta está fundamentada na autonomia corporal para a auto-gestão das atividades, o instrumento a ser utilizado e que deve nortear o processo de aferição, é o de "auto avaliação", no qual o aluno, é o responsável pelo acompanhamento de seu desempenho.

Esse questionário tem como opções de respostas escalas graduadas de pontuação. Ele será auto aplicável e tem como objetivo desejável sua utilização, não somente no decorrer da permanência do aluno no programa, mas também ao longo de toda sua vida.

Assim, o questionário que será respondido pelo próprio aluno(em casa), após detalhadas explicações pelo professor, constará de questões com enfoque predominantemente qualitativo sobre:

- * aspectos de melhoria no estado geral de saúde (diminuição de dores, ingestão de remédios ...);

- * aspectos motivacionais
- * aspectos referentes às capacidades físicas e habilidades motoras (relativo a capacidade funcional)
- * indicadores da melhoria da socialização e expressividade corporal - em casa ou fora dela;
- * indicadores de continuidade de práticas corporais em casa e em outras situações cotidianas.
- * indicadores de melhoria de estados mais subjetivos de bem estar corporal;
- * aquisição de novos hábitos e atitudes e diversificação de práticas corporais.

Todos os itens constantes da proposta aqui apresentada, talvez possam ser resumidos, refletindo bem essa transformação esperada e trabalhada, numa estrofe do poema: **Palavras para você, Terceira Idade**, de autoria da idosa Elza Tojal, figura linda que conheci e que é, atualmente, Presidente, do Clube da Maior Idade de Macêiô, Alagoas.

*" Adeus às vovozinhas frágeis, babás dos netos,
 Nosso viver agora é primavera constante
 Encontros festivos, viagens, festas, excursões.
 Conquistamos um novo mundo, novas amizades,
 Tudo sorri para nós, o outono tornou-se primavera
 A velhice que tanto apavora a todos,
 Hoje é terceira idade, consagrada e admirada.
 Lá vamos nós, radiosos, vivendo uma nova era."*

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Como disse na Introdução dessa dissertação, o Mestrado significou para mim, um momento de sistematização de toda a minha experiência técnica, acumulada em mais de vinte anos de exercício profissional, diariamente, junto aos idosos de diferentes classes sociais, homens e mulheres interessados em vivenciar com intensidade e autonomia as suas vidas, como cidadãos participantes.

Pela própria dialética da ação x reflexão x ação, proposta por Saviani (1980) e adotada como referencial para a realização deste trabalho, não há ponto final. Cada etapa de chegada é uma nova etapa de partida, se realmente quero ver minha ação surtir os efeitos desejados. A reflexão deve, dessa forma, ser um exercício constante.

Por força das exigências do Mestrado, tive que colocar um ponto que me possibilitasse redigir esta dissertação, necessário para submeter o meu trabalho à comunidade acadêmica, mas não um ponto final. Continuo preocupado com a questão e, certamente, o exercício de minha prática profissional propiciará o surgimento de novas questões, as quais deverei estar atento, bem como deverei estar aberto, com a necessária humildade, às críticas e sugestões que outros profissionais e estudiosos da área possam estabelecer a partir deste trabalho.

Dessa forma, minha conclusão provisória é a proposta de trabalho formulada no segundo capítulo dessa dissertação. E estou substituindo o que comumente

é colocado ao final de cada trabalho dessa natureza, como conclusão, por essas considerações finais, à espera de contribuições que possam ajudar no aprimoramento da proposta aqui colocada.

Sem dúvida, esse momento colocou-me uma gama variada de interrogações que, no entanto, fugiam ao propósito que me coloquei para o Mestrado, mas serão por mim retomadas em outras oportunidades de estudo, aliás um dos méritos desse processo: o de reafirmar uma necessidade que sempre senti, de estar refletindo sistematicamente sobre a minha atividade técnica profissional.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

BIBLIOGRAFIA:

ALVES, Rubem. **Conversas com Quem Gosta de Ensinar**. 2º ed. São Paulo. Cortez/Autores Associados, 1989.

BAUR. R. e EGELER. R. **Ginástica, Jogos e Esportes para Idosos**. Rio de Janeiro. Ed. Ao Livro Técnico. 1983.

BEAGLEHOLE, R. **Measuring Health and Disease**. In Basic Epydemiology. Would Health Organization, 1993.

BEAUVOIR, Simone. **A velhice**. Rio de Janeiro. Ed. Nova Fronteira. 1990.

BERQUÓ, Elza. **Algumas considerações demográficas sobre o envelhecimento da população no Brasil**. Anais do Iº Seminário Internacional: Envelhecimento Populacional. M.P.A.S. Brasília, 1996.

BERTAZZO, Ivaldo. **Cidadão Corpo. Identidade e Autonomia do Movimento**. São Paulo, Ed. Sesc. 1996.

BETTI, M. **Educação Física e Sociedade**. São Paulo, Ed. Movimento 1991

BIRREN, E.J. **Altern. Als Psychologischer Prozeß**. Freiburg Lampertus, 1974.

BOCHER W. **Die psychiechen Gesundheits - Problem in hoheren Lebensher**. Bartmann Frechen 1969.

BOSI, Ecléa. **Memória e Sociedade - Lembranças de Velhos**. São Paulo, Ed. USP. 1987.

BROMLEY, D.B. **Behavioural Gerontology. Central Issues in the psychology of aging**. New York, Jonh Wiley & Sons 1990.

BRUHNS, H.T. **O Corpo Parceiro e o Corpo Adversário**. Campinas, Papirus 1993.

BRUYNE, Paul de Herman, SHUUTHEETE, Jaques M. **Dinâmica da Pesquisa Científica em Ciências Sociais**. Rio de Janeiro. Ed. Francisco Alves. 1987.

BURGER, M. **Altern und Kronickeit**, Leipzig, Thieme, 1975.

CASTELLANI, F. Lino. **Educação Física no Brasil. A história que não se conta**. 3º Ed. Campinas, Papirus. 1991.

CARVALHO, Yara M. **O "Mito" da Atividade Física e Saúde**. São Paulo, Ed. Hucitec, 1995.

CHOPRA, Deepak. **Corpo Sem Idade, Mente Sem Fronteiras**. Rio de Janeiro, Rocco Ed. Ltda. 1994.

COSTA RIBEIRO, M.G. **Atividades Físicas para Terceira Idade. Ginástica e dança**. In Faria Jr. et. alli. **Atividades Físicas para a Terceira Idade**. CNI SESI. INDESP, 1997.

COUSINS, S.O, KEATING, N. Life Cycle Patterns of Physical Activity Among Sedentary on Actyve Older Womam. **Journal of Aging and Physical Activity**. 1995.

CUNHA, V. Rachel. **Educação permanente como Perspectiva da Integração Social do Idoso**. Cadernos Terceira Idade. Sesc.S.P. 1980.

DEPS, V.L. **Atividade e Bem Estar Psicológico na Maturidade**. In Neri (org). **Qualidade de Vida e Idade Madura**. Campinas, Papirus 1993.

DI BIASI, Francisco. **O Homem Holístico**. Petrópolis, Ed. Vozes. 1995.

ELIAS, Norbert. DUNNING, Eric. **Deporte e Ocio en el Proceso de la Civilizacion**. México, Fondo de Cultura Económica. 1992.

FARIA Jr. A. G. **Atividade Física - Conceito, modelo e suas especificidades no caso das pessoas idosas**. Revista: **Atividades Físicas para Terceira Idade**. CNI. SESI. 1997.

FELDENKRAIS, Moshe. **Consciência pelo Movimento**. São Paulo, Summus Ed. 1972.

FROLKIS, W.W. **Mechonismen des Alters**. Berlim, Akademie Verlag. 1975.

FRAIMAN, Ana. **Coisas da Idade**. 3º Ed. São Paulo, Ed. Gente. 1995.

_____. **Sexo e Afeto na Terceira Idade**. São Paulo. Ed. Gente. 1994.

FREIRE, João B. **Educação de Corpo Inteiro**. São Paulo, Série Pensamento e Ação. Ed. Scipione. 1989.

_____. **De Corpo e Alma. O discurso da Motricidade**. São Paulo, Summus Ed. 1991

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Autonomia**. 2º Ed. São Paulo, Ed. Paz e Terra. 1995.

GAIARSA, J.A. **Como Enfrentar a Velhice**. São Paulo, Ed. Icone. 1986.

GALLAHUE, D. e OZMUN, J. **Understanding motor development, infants, children, adolescents, adults**, 3ºEd. Medison: Brown & Benchmark Publishers. 1995.

GIUBILEI, Sônia. **Uma Pedagogia para o Idoso**. Revista Terceira Idade. Nº 7. Sesc. S.P. 1993.

GONSALVES, M.A.Salin. **Sentir, Pensar, Agir- corporeidade e educação**. Campinas, Papirus 1994.

GUIRALDELLI, Jr. F. **Educação Física Progressista: a pedagogia crítico social dos conteúdos e a educação física brasileira**. São Paulo, Loyola. 1991.

HUIZINGA, Johan. **Homo Ludens**. 4º Ed. São Paulo, Ed. Perspectiva.

IWANOWICZ, J. Barbara. **Aspectos Psicológicos da Atividade Motora no Adulto**. Revista Terceira Idade. nº 10. Sesc, S.P. 1995.

JACOB, F. Wilson. **Aspectos Anátomo Fisiológicos do Envelhecimento**. Revista terceira Idade nº 10. Sesc, S.P. 1995.

KALACHE. A. **Envelhecimento no Contexto Internacional - A Perspectiva Mundial da Saúde**. In Anais do Primeiro Seminário Internacional, Envelhecimento Populacional. M.P.F.S. Brasília, 1996.

KATENBAUM, Robert. **Velhice- Anos de Plenitude**. Copyrigh, Harper & Row do Brasil Ltda, Ed. Hamburg Ltda, 1981.

KOFES, Suely. **E sobre o Corpo, não é o próprio corpo que fala? Ou, o discurso desse corpo sobre o qual se fala**. 2º Ed. In. Bruhns (org) **Conversando sobre o Corpo**. Campinas Papirus. 1986.

KUHNS, S. Tomas. **Estrutura das Revoluções Científicas**. 4ºEd. São Paulo, Ed. Perspectiva. 1987.

LABAN, Rudolf. **Domínio do Movimento**. São Paulo Summus Ed. 1978.

LAFARGUE, Paul. **O Direito à Preguiça**. São Paulo Ed. Kairós. 1980.

LADISLAU, Lília. **Trabalho Social com Idosos: Lazer e Participação Social**. Monografia. ESGERS. 1977.

LE BOUCH, Jean. **Rumo a Uma Ciência do Movimento Humano**. Porto Alegre, Ed. Artes Médicas. 1987.

_____ **Educação Psicomotora**. Porto Alegre. Ed. Artes Médicas. 1987.

LORDA PAZ, C. Raul. **Educação Física e Recreação para Terceira Idade**. Porto Alegre, Sagra Ed. 1990.

MAGILL, A Richard. **Aprendizagem Motora**. São Paulo Ed. Edgard Blucher. 1984.

MARCELLINO. C. Nelson. **Estudos do Lazer - Uma Introdução**. São Paulo, Ed. Autores Associados. 1996.

_____ **Pedagogia da Animação.** 2º Ed. Campinas, Ed. Papirus. 1997.

_____ **Lazer e Educação.** Campinas, Ed. Papirus. 1987.

MACHADO de SOUZA. P. Elizabeth. **Ginástica Geral - Uma área do conhecimento da Educação Física.** Tese de Doutorado. UNICAMP. 1997.

MARQUEZ, F. Ernesto. **A Importância da Atividade Física no Processo de Envelhecimento.** Revista Terceira Idade. Nº 10. Sesc, S.P. 1995.

_____ **Atividades Físico Esportivas para Terceira Idade.** In Faria Jr. Et alli. Atividades Físicas Para terceira Idade. CNI Sesi, INDESP. 1997.

NADEAU, M. e PÉRRONNET, F. Et. al. **Fisiologia Aplicada na Atividade Física.** São Paulo. Ed. Manole. 1985.

NERI. L. Anita. **Qualidade de Vida e Idade Madura.** (org.) Campinas, Papirus, 1993.

_____ **O Desenvolvimento Integral do Homem.** Revista Terceira Idade. nº 10. Sesc, SP. 1995.

_____ **Psicologia do Envelhecimento.** (Org.) Campinas, Papirus. 1995.

OLIVEIRA, Américo, B. **A Unidade Esquecida - Homem - Universo.** Rio de janeiro, Ed. Espaço e Tempo. 1989.

OTTO, Edna R. C. **Exercícios Físicos para a Terceira Idade.** São Paulo, Ed. Manole. 1987.

PATE, R. *et alli.* **Physical Actyvity and Public Health:** Disease Control and Prevention and the American College of Sport Medicine. Jama, 1995.

PEREIRA, I E VIEIRA, C. **A Terceira Idade**. Rio de Janeiro. Ed Nova Fronteira, 1996.

PRADO, M. A. carlos. **Educação Física e Tempo Livre. Tendências para capacitação profissional**. Tese de Mestrado. USP. 1988.

PSICOPO, John. **Indicações e Contra Indicações de Exercícios e Atividades para Pessoas Idosas**. Cadernos Terceira Idade. Sesc. S.P. 1981.

REQUIXA, Renato. **Sugestões de Diretrizes para uma Política Nacional de Lazer**. Sesc. D.R. 1980.

_____ **O Lazer no Brasil**. São Paulo, Ed. Brasiliense. 1977.

RIGATTO, Mário. **Temas de Geriatria e Gerontologia**. In. Hutz, Arton. São Paulo (Org.) Fundo Editorial BKY. 1986.

ROTHIG, P. **Sportwissenschaftliches Lexicon**. Hofmann , Schrndorf 1983.

SALGADO, A. Marcelo. **A Velhice Uma Nova Questão Social**. Série Terceira Idade. Sesc. S.P. 1982.

_____ **Trabalho Social com Idosos**. Informativo Técnico. Sesc. S.P. 1976.

_____ **Um Trabalho com Grupo de Aposentados**. Sesc. SP. 1973.

SCHARLL, Martha. **Como Manter-se Ativo na Velhice**. Rio de Janeiro, Ed. Cultura Médica Ltda. 1987.

SAVIANI, Dermeval. **Educação: Do Senso Comum à Consciência Filosófica**. São Paulo. Cortez Autores Associados. 1980.

SELYE, H. **StreB und Altern**. Bremen, Angelsachsen Velag, 1962.

SESC. **Trabalho Social com Idosos- 33 anos de Realizações**. GAETI. Sesc. S.P. 1997.

_____ **Aspectos da Problemática Social do Idosos no Brasil e a Ação do Sesc de São Paulo.** Sesc. S.P. 1978.

_____ **Diretrizes Gerais de Ação do Sesc.** Sesc. SP. 1983.

_____ **Programa Ginástica Voluntária.** SP, 1993.

_____ **Normas para Aplicação da Diretrizes Gerais de Ação do Sesc.** Sesc. 1985.

SEVERINO, A. Joaquim. **Metodologia do Trabalho Científico.** 19ª ed. São Paulo. Cortez/ Autores Associados. 1980.

_____ **Educação, Ideologia e Contra Ideologia.** São Paulo. Ed Pedagógica e Universitária. 1986.

SILVA. B. Pedro. **A Importância do Exercício Físico para Pessoas Idosas.** Cadernos da Terceira Idade. Nº 9. Sesc, S.P. 1982.

SILVA, A. I. Sonia, **Valores em Educação.** 3ª Ed. Petrópolis, Ed. Vozes Ltda. 1986.

SINGER. R. **Allgemeine Gerontologische Grundlegung.** Hofmann Schorndorf 1981.

SOARES, C. **Educação Física: raízes européias e Brasil.** Campinas, Ed. Unicamp. 1994.

SOBRAL, Suely. **Proposta de Ação Pedagógica e Prática de Ed. Física Centrada na Pessoa Idosa, com ênfase nas necessidades humanas básicas.** Tese de Mestrado. UERJ. 1995.

SOLOMAN, A. Henry. **O Mito do exercício.** São Paulo. Summus Ed. 1991.

SCHINEIDER, J. **Manual de Geriatria.** Rio de Janeiro, Rocca Ed. 1985.

TELFORD, Charles W. & SANNEY, James M. **O Indivíduo Excepcional.** Rio de Janeiro, Ed. Zahar, 1974.

- VARGAS, H. S. **Psicogeriatría Geral**. Ed. Guanabara. Koogan. 1994.
- WAGORN, Y. THEBERGE, S. ORBAN, W. **Manual de Ginástica e Desporto para a Terceira Idade**. São Paulo, Ed. Marco Zero. 1991.
- WASHINGTON, L. Marília. **Educação Permanente na Terceira Idade**. Cadernos da Terceira Idade. Sesc, S.P. 1980.
- WEINEK, J. **Biologia do Esporte**. São Paulo, Ed. Manole. 1991.
- WEINBERG, R., GOULD, D. **Foundation of Sport and Exercise Psychology** Champaign, HumanKinetics, Cap. 20. Exercise Adherence. 1995
- ZOHAR, Donah. **O Ser Quântico**. São Paulo, Ed. Best Seler. 1994.